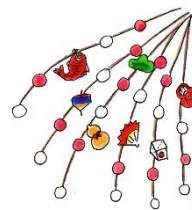




相談室だより

2024 年 1 月



令和6年新しい年が始まりました。みなさん、どんな気持ちで新年を迎えていますか？ 3年生にとっては伊予農での高校生活もと少しとなりました。「画龍点睛」。龍年の今年、龍の字が入った熟語を探していたら、これが出てきました。龍の絵を書いて最後に目を入れる、それがないと完成したことにはならない大事な最後の仕上げ、という意味を持った言葉のようです。「一月は往ぬる 二月は逃げる 三月は去る」というように、新年度となる4月までの日々は、あっという間に過ぎていきます。3年生だけでなく、1年生2年生も新学年に向けて、まさしく「画龍点睛を欠く」ことのないよう残りの日々を過ごしていきましょう。

ところで、1年が年々早く過ぎてしまう気がしている私です。みなさんはまだそんなことは感じないかもしれません。歳をとるにしたがって1年が早く感じるということについて、19世紀のフランスの哲学者ポール・ジャネーの「ジャネーの法則」によると、年齢とともに自分の人生における「1年」の比率が小さくなるため、体感として1年が短く時間が早く過ぎるように感じるということです。また、皆さんご存じの「チョコちゃんに叱られる」のチョコちゃん説では、「大人になると時間が短く感じるのは、トキメキが無くなるから」ということでした。時間の感じ方は、心がどのくらい動いているかということに左右され、子どもの頃は初めて体験することが多く、そのたびにトキメキを感じるから時間が長く感じられるということです。

いろいろ説はあるようですが「あ～また、今年も何もしないであっという間に終わってしまった」と後悔しないためには、どうしたらよいのでしょうか。

やはり、何事にも新鮮な気持ちでトキメキを持って日々挑戦していくこと。「今ここでの自分」をしっかり感じて過ごすこと。つまり「マインドフルネス」を忘れないことではないでしょうか。「マインドフルネス」の大切さを再認識して、今年の初めに思いを新たにしている私です。

私がいつもフレッシュな気持ちでいられるように、みなさんも時々相談室に遊びに来てくださいね。

教育相談室では、学校生活での悩み、家庭での悩み、生活行動上の悩み、生活の中での不安など、解決の手助けができたと思っています。誰かに話を聞いてもらえるだけで、心が軽くなります。どんなささいなことでも気軽に相談に来て下さい。

スクールライフアドバイザーの来校日 原則火曜日（12:00 から 18:00）

相談室は、本館1階進路指導室隣

スクールライフアドバイザー 小松 泰子