

(教育相談便り) **愛 NANYO (第2号)**

「お掃除しましょう」

新学期も一か月が過ぎようとしています。そろそろ学校生活も落ち着いて、授業に集中して取り組むことが出来るようになりましたか？

窓の外は新緑が溢れるように輝いて、気持ちの良い風も吹き抜けて行きます。こんな爽やかな季節、窓やカーテンを開けて教室に風を通しましょう。そして、清潔な教室で清々しく勉強するために「掃除」を頑張ってみませんか。「健全なる精神は健全なる身体に宿る」とは良く言われる言葉です。でも私は「健全なる精神は清潔なる環境に宿る」と思う事があります。というのも、皆さんはテレビで「汚部屋」とか「ゴミ屋敷」とかの問題を扱った番組を見た事ありませんか。バラエティ仕立てで面白おかしく見せてはいますが、そこに住む人がそういう顛末を迎えるのは、心の問題やそれまでの育った環境等が大きく影響しているようです。たくさんの人手を借り、自分できれいにした部屋や家で、その人自身も心身共に蘇ったようにそれまでの生活が一新されます。「掃除」、面倒臭いですよね。まして、自分の家でも部屋でもない、その上トイレなんてとんでもなく嫌いですよね。学校の掃除なんて「誰か真面目な人がやれば」とか「誰かがやるから」などど、つい適当に掃除時間をやり過ぎたりしていませんか。でも本気で掃除をしてみましょう。はじめはきっと嫌なはずですが、それでも我慢して続けると、あら？不思議。懸命にすればするほどその後の爽快感が増し、きちんとしない自分が許せなくなります。そうなるともう大丈夫。将来、家を出て独りで暮らすようになって、決して「汚部屋」でゴミに埋もれるような生活にはならないでしょう。きっと身なりも心も清潔で健全に保たれ、誰からも好意を持たれるでしょう。「掃除」は禅の修行の重要な部分でもあり「己の心を磨く行為」だそうです。少しですが、私にも分かるような気がします。

皆さん騙されたと思って、まずは今日から学期末までお掃除頑張ってみませんか。私も相談室を利用する人が快適で和めるように、掃除や設えに気を配りたいと思っています。

(スクールライフアドバイザー 清家 幸子)

☆スクールカウンセラー 清家先生の来校予定日 (第2教棟2階相談室)

5月 ・ 2日(水) ・ 16日(水) ・ 18日(金)
・ 23日(水) ・ 25日(金) ・ 30日(水)

時間 14時～17時(変更の場合もあります)

ささいな事でも構いません。気軽に相談室をのぞいてください。

担当連絡先

南宇和高等学校 養護教諭

おか いさみ

特別支援教育コーディネーター 岡 威作美

TEL 0895-72-1241 FAX 0895-72-6510

予約をしたい場合は下の申込書を利用してください。もちろん予約なしでもかまいません。

切り取り線

南宇和高校スクールカウンセラー・面談申込書

申込日 平成30年 月 日

相談内容に○をつけてください。

勉強 ・ 進路 ・ 対人関係 ・ 心身の健康 ・ 生活 ・ 部活動

その他 ()

・希望日時 ()月()日()曜日 時間()時()分頃()

()年()組()番氏名()

保護者()