

教育相談室だより

岡山県立笠岡工業高等学校

教育相談室 NO.4

こんにちは。教育相談室です。寒い日が続きますが、体調崩していませんか？
これからクリスマス・大晦日・お正月と、にぎやかな年中行事が続きますね。
皆さんはどう過ごしますか？楽しい思い出がたくさんできますように・・・



禅（ぜん）の教えや悟りの境地が短い語句に凝縮された禅語。

短い一句の中に込められた、先人たちの禅の心や、悟りの境地に触れてみよう！！

- ・ 且緩々（しゃかんかん）：「落ち着きなさい。慌てず、焦らず、ゆっくりと」こんな意味が込められています。私たちも日々、焦る必要もないのについて気持ちが先走って空回りしてしまうことがありますよね。慌てふためく自分に気がいたら「且緩々」と心の中でつぶやいてみてください。
- ・ 時時勤払拭（じじにつとめてふっしきせよ）
心を曇らせる塵やほこり、悩みや欲望、塵も積もれば山となります。心も身の回りも小さな汚れは一瞬で簡単に落とすことができますが、後回しにしておくとうどんどんたまって汚れていきます。毎日こまめに払ったり、拭いたりして常に美しくありたいですね。
- ・ 脚下照顧（きゃっかしょうこ）
「足下をよくみなさい（気をつけなさい）」という意味だけではなく、「自分自身（脚下）をよく振り返って反省（照顧）しなさい」という意味もあります。まずは自分自身を見つめ直すことを心がけたいですね。
- ・ 随所作主 立所皆真（ずいしよにしゅとなればりっしよみなしなり）
どんな場所でもどんな状況でも流されることなく、一生懸命になすべきことをなす。そうすれば自ずと真実、あるとあらゆるもののあるべき姿がそこに見えてきます。人生が順調である時も逆境にある時も、周りの人や環境のせいにせず、自分自身の務めをきちんと果たすことが大切だと教えてくれる言葉です。
- ・ 知足（ちそく）：きりがいい人間の欲望。せっかくひとつ幸せを手に入れても「あの人はもっといい暮らしをしている」「これがあればもっと幸せになれる」と足りない物ばかりを探していませんか？足りないと感じているものは本当に足りないものでしょうか？「もう十分足りている」そう感じられた瞬間、幸せになれるですよ。

良いお年を

くにとも はるよ

次回、カウンセラーの 國友 晴代先生の来校日は 1/24（火）午前 です。

気になること、相談してみませんか？

希望者は、担任または相談室（西井・山下）まで。



～國友先生よりメッセージ～

気になっていること、悩んでいることを人に聞いてもらうだけでもホッとすることがあります。

人に話すことで、今まで気づかなかった自分の一面に気づくこともあります。

一人で悩まず、気軽に来て下さいね。もちろん、相談の内容については秘密を守ります。

