

教育相談だより

令和5年 12月号 野村高校

冬の寒さが身にしみる季節になりましたね。2023年も残すところあと1か月！いい一年の締めくりにしていきたいものですね。

今月は、支援員の土居綾先生からメッセージをいただきました。



「ケセラセラ」と聞いて何を思い浮かべますか？

「なるようになるさ～ 先のことなどわからない♪」というメロディーがお馴染みですよ。生徒の皆さんはMrs. GREEN APPLEの曲が頭の中に流れたかもしれません。

私は「ケセラセラ」の歌詞のように「なるようになる」と考えることがあまり得意ではなく、これまでたくさんの時間を「取り越し苦労」に費やしてきました。無駄なことはやめたいと思いつつも、長年続けてきた考え方の癖を、そう簡単に変えることもできずにいます。

これから先に起こる事柄について、準備やシミュレーションをすることは大切なことです。しかし、どうなるかわからないことを「ああでもない、こうでもない」と思い悩むのは、必ずしも必要なことではないように思えます。

何か手っ取り早くシンプルに、考えを転換できる方法はないものかと探してみると、

「予祝（よしゆく）」という言葉が見つかりました。

予祝とは字の通り、あらかじめ祝う事であり、日本では古くから豊作や多産を祈る農耕行事の一つとして行われてきたそうです。

うまくいった様子を具体的にイメージして「良かったね。おめでとう！」と前祝いしてみる、という感じでしょうか。モヤモヤとした気分を変え、自分を元気づけるきっかけになるかもしれませんね。

☐ 予祝について興味を持った方は…



「予祝のススメ 前祝いの法則」 ひすいこうたろう・大嶋啓介著

図書室入り口、入ってすぐ左の棚に本があります📖

《片桐弥生先生 来校予定日》 12/4（月）・11（月）・18（月）

※保護者の方もお相談いただけます。



* ご相談は下記でも受け付けております。

電話番号：(0894) 72-0102 メール：nomh-soudan@school.esnet.ed.jp