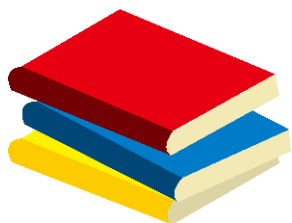


ナトキン

相談室だより(最終号)



「生きる意味と価値」 について

座間市立栗原中学校
スクールカウンセラー
高木・宮内
開室日：毎週火曜・木曜
直通電話 046-256-7227

今年度もまもなく終わりますね。お疲れさまでした。3年生は高校進学をはじめそれぞれの道へ、1年生2年生は、ひとつ学年が上がり、新しいクラスメートと出会います。うまくいかないことはあるでしょう、耐えきれないと感じることもあるかもしれませんが、苦しい時を乗り越えて、まだ知らない自分の能力や可能性に出会い、自分らしく成長していけるといいと思います。

みなさんは、新型コロナという感染症が拡大する中、中学校生活を送ってきました。思いもよらないことが起きた中で生活をするというのは、それだけでストレスという負荷がかかります。その上、勉強、部活、友だち、進学といったたくさんの課題を抱え、毎日努力を強いられていることでしょう。時にはすべて投げ出したいと思うこともあると思います。

そういうときに思い出していただきたい言葉を紹介します。

『それでも人生にイエスと言う』は、精神科医ヴィクトール・フランクルによって書かれた本です。ユダヤ人であったフランクルは、第二次世界大戦中、ユダヤ人強制収容所に収容されましたが、奇跡的に生還しました。そうした体験に基づいた彼独自の思想、「生きる意味と価値」について語られています。

「人はいつか死ぬ、だからどんな努力も意味がないと考えるのは違う、いつか死ぬからこそ、人は努力をして何かを成しとげようとする、人生に意味を求めるのではなく、人生の方があなたに意味を問うている…」と語っています。

※フランクルの強制収容所体験は、自身の著作で世界的なベストセラー『夜と霧』の中でつづられています。

うまくいかない時には、自分を否定的にとらえてしまうかもしれません。否定は「マイナス」だから、「プラス」に転じるのは大変なことです。うまくいかない時は、「これからだ！」と切り替えてゼロからスタートできると、プラスに転じやすいですね。ドンマイです！



今年度、ナトキン相談室の活動を支えてくださった先生方をはじめ職員、生徒、保護者のみなさま、ありがとうございます。
ナトキン相談室をこれからもどうぞよろしくお願いいたします。

