



# 並木中等story

令和3年6月18日号

## よりよく生きる

皆さんに質問です。“よりよく生きる”とはどのようなことでしょうか。難しい質問だと思います。アメリカ合衆国カウンセリング界の大家であったカール・ロジャーズ先生は「自分が自分自身を受け入れて、自分自身に易しく耳を傾ける時、そして自分自身になることができる時、私はより良く生きることができるようです。・・・言い換えると、私が自分に、あるがままの自分でいさせてあげることができる時、私は、よりよく生きることができるのです。」とおっしゃっています。（訳 諸富祥彦先生『カール・ロジャーズ入門』）

さて、“自分自身になれる”“あるがままの自分でいさせてあげる”とはどのようなこと



ことでしょうか。私の解釈は次の通りです。（間違っていたらごめんなさい）“自分を無理に飾らずに、自分の真の心に正直に行動できる又は行動しない”私たちは、いろいろな考えやきまり、物事、慣習に縛られています。“〇〇しなければならない”“誰々の目が気になる”“誰かに指摘されないかな”“猫っかぶりすることもある”このような状態が続くと疲れます。肩の荷を下ろして、自分自身を振り返り、自らを取り戻してください！

## 祝 《令和3年度県民総体水泳競技大会 兼国民体育大会茨城県大会水球の部で優勝》

山新スイミングアリーナで行われた、令和3年度茨城県民総合体育大会水泳競技大会兼国民体育大会茨城県大会水球の部で本校水泳部が優勝しました。

おめでとうございます。

