



並木中等story

令和3年10月15日号

幸福な時

今日はカウンセリングの大家、國分康孝先生の著書『カウンセラーのための6章』（誠信書房）に書かれている内容からです。

皆さんは“幸福な時”をどのような時と思いますか。私はこの問いをされるまで幸福の定義を考えたことはありませんでした。國分先生は「幸福とは自・他と和解しているときの心理状態である。」と書かれています。自分と和解しているとは、あるがままの自分を受容しているとの意味です。つまり、自分を嫌がったり、卑屈になったりしていな



い状態になります。他と和解しているとは、他の人に対して好意的な感情があるということになります。誰かを怒っていたり、バカにしていたり、非難している状態は当てはまりません。

私もOK、他の人もOKと言う状態が國分先生が語る“幸福な時”になります。このような時は、その人自身も、グループでも大きな力が発揮されるそうです。

《祝！第16回マニフェスト大賞優秀成果賞！》

つくば市政策イノベーション部と連携して実施した生徒会役員選挙のインターネット投票が第16回マニフェスト大賞優秀成果賞を受賞しました。なお、最優秀賞及びグランプリは11月に発表されます。おめでとうございます。