



並木中等story

令和3年11月11日号

あなたの思い込みは？

“こうでなければいけない！”人はその人特有の思い込みがあるのだそうです。皆さんには思い込みはありませんか。私は“時間を守らない人はダメな人だ”という思い込みが強いようです。そのため、時間に遅れそうになると異常にそわそわしてしまいます。

ここで、注意です。この“こうであるべきだ”という思い込みが強いと自分を苦しめる原因にもなります。そのような時は、“その思い込みは本当に正しいの？”と振り返ってみてください。私の友達に私と同じように“時間を守らない人はダメな人だ”という思い込みをする人がいて、彼は約束の30分前には待ち合わせ場所に到着します。「そんな



に早く来なくていいよ。」と言っても彼は約束時刻よりも早くきます。別の友人には自分自身の思い込みを他人にも強制する人がいました。それは困ります。思い込みがあることは仕方のないことでもあります。しかし、自分の思い込みを他人に強制するのは行き過ぎです。もし、皆さんが約束の時間の30分前には来ているようにと言われたら、怒る人が多いのではないのでしょうか。

《祝！日本化学グランプリ2021金賞を受賞》

日本化学グランプリ金賞2021の審査が行われ、本校6年の安藤さんが金賞を受賞しました。おめでとうございます。

