



並木中等story

令和4年3月14日号

疲れた時は心の荷物を置こう！

自分が自分らしく生きている時はどんな時だと思いますか。心理学者の國分康孝先生



は“心と体が一致している時”と話しています。人は思っている事と行動が一致していない時間が結構あります。手足を伸ばして大の字で寝ていたいと思うのに、背筋を伸ばして正座をしなければならない。このような時は疲れますよね。さらに、思いと行動の不一致が長時間続くと、頭やお腹も痛くなってきます。人は思いと行動を一致させる時間が必要なのです。“疲れた！”と感じた時は、時間を見て、ひとまず自分の姿に戻りましょう。何かを飲むでもいいです。食べるでもいいです。「ああ、美味しい。これまでは疲れたな。大変だったなあ。緊張したなあ。」と思って、思い切り背伸びをしてください。疲れがひどい時は誰かに愚痴を言うのがいいのです。悩みがひどく、話す相手がないときは、悩みの電話相談でも良いと思います。一息つきましょ。

《祝！東大9名、京大5名など国公立大79名合格》

3月10日現在の集計で、東京大学9名（現役7名）、京都大学5名（現役4名）筑波大学22名（すべて現役）をはじめ、国公立大に79名（現役66名）が合格しました。医学部医学科には京都大1名、筑波大5名はじめ、18名（現役9名）が合格しました。おめでとうございます。