



並木中等story

令和4年3月15日号

よくなる！治る！

今日は伊藤博先生の『カウンセリング概論』（全日本カウンセリング協議会出版部）に書かれている内容からです。皆さんはよく、病気から回復した時に“よくなった”とか“治った”といった表現をしますね。では、**よくなる、治るとはどのようなことなのでしょう**か。伊藤先生はそれを、“**健康的な部分、積極的な部分が働き出して、ますます大きくなり、その人が全体として十分に機能してくるプロセスである**”と説明しています。

別の角度からお話します。体調が悪い時は十分に機能していない時なのです。そのよ



うな時に無理をするとどうなるか？いつもより失敗しやすいのです。さらに、壊れやすいのです。**体調が悪いのは、体からの悲鳴です**。それをキャッチしたら、疲れた部分が健康な部分に変われるように、体をいたわってください。また、思い悩んでいる時は“心が病になっている”として、頭の整理をしてください。心が病んでいる時も実は失敗しやすいのです。自分の心と体、しっかりと面倒をみてください。

《祝！日本生物学オリンピック2021本選 金賞、銀賞、銅賞を受賞》

日本生物学オリンピック2021本選で本校6年の小松さんが金賞、同じく小野さんが銀賞、同じく須藤さんが銅賞を受賞しました。3名は参加者3080名、本選参加者80名からの受賞です。おめでとうございます。

