



# 並木中等story

令和4年4月18日号

## 人は幾つかの顔をもっている

皆さんは、自分のいろいろな顔に気付いていますか。優しい顔、怒っている顔、悲しんでいる顔、ずるいことを考えている顔。それぞれ、皆さんの心の動きに応じた顔になっていると思います。人は良いことから悪いことまでいろいろな感情を持つ動物なのです。人は幼い頃には感情をストレートに表現しますが、智慧が働くようになったり体験が増えたりするにつれ、表現を誤魔化したり、コントロールするようになります。本当は思ったこと、感じたことを体全体で表現した方が心の健康にはいいのです。しかし、外見とか人間関係を考えるようになると、ストレートには表現できなくなる場合がでてきます。そのため、心が痛み出すのです。本当は「バカヤロー。どうしてくれるんだ！」と怒鳴りたいのに、ニコニコして、「いいですよ。」と話すことが起こるからです。（全ての人が感情をそのまま出すようでは世の中はまとまりませんから、仕方のないことですが・・・。）では、どうしたらよいか。本音を出せる場や時間を作ればいいのです。どこかに行って怒鳴ってもいいです。話を聴いてくれる誰かに愚痴を言ってもいいです。スポーツで発散してもいいです。心と行動が一致できる場や時間を少しでも作ってください。そのような場や時間が持てる人は、また、大変な日常に帰っても頑張れます。



本音を出せる場や時間を作ればいいのです。どこかに行って怒鳴ってもいいです。話を聴いてくれる誰かに愚痴を言ってもいいです。スポーツで発散してもいいです。心と行動が一致できる場や時間を少しでも作ってください。そのような場や時間が持てる人は、また、大変な日常に帰っても頑張れます。

## 《祝！SSH第3期指定》

3月末に文部科学省から連絡があり、スーパーサイエンスハイスクール（SSH）の第3期（令和4年度から8年度までの5年間）が承認されました。昨年12月に申請し、1月のヒアリングでの審査を経て決定を受けました。ご支援いただいた方々に御礼を申し上げます。ありがとうございました。