並木中等story

令和５年２月３日号

悩みを減らす方法

先日、ある生徒から“悩みを無くす方法”を質問されました。それに対して私が話した内容です。

悩みは無くすことはできないと思う。しかし、減らすことはできるかもしれないよ。まず、１番大切なことは“他人と比べないこと”　どうしても人は、周りの人の良いところばかり見てしまいます。そして、「誰々はいいな。」と思ってしまうのです。人と比べる習慣がついていたら、上には上がいるのだから悩みはいつまでも消えません。また、自分が１番でも、誰かに抜かれるのではないかと気になり落ち着きません。「私は私、誰々とは違うから比べない。私のやり方で通します。」と思うことです。

２番目は完璧なものは無いことを自覚すること。何事も長所があれば、短所もある。どんな人も良いところもあれば、良くないところもある。これを頭に覚えさせる必要があると思います。昼と夜があるように、善と悪もある。“すべて良いことばかり”ということはない。、良いことばかりを要求することを減らすことが大切でしょう。

以上が、その時に話した要旨です。なお、これも完璧ではありません。何かの参考程度にしてください。

《祝　JSEC2022科学技術チャレンジ最終審査会出場！》

JSEC2022第20回高校生・高専生科学技術チャレンジ最終審査会に、本校５年野末さんが出場することが決まりました。研究タイトルは「持続可能な社会の実現に向けて～竹繊維を用いてヒートアイランド現象から地球を救う！！～です。

おめでとうございます。