



第2号 令和3年4月30日(金)発行

敦賀気比高等学校・同附属中学校 教育相談室

メールアドレス [sodan@tsurugakehi.ed.jp](mailto:sodan@tsurugakehi.ed.jp)



## 手を動かそう、身体を動かそう



脳は、頭蓋骨の暗闇の中にある。

脳は外界の情報を取り入れるために、目、耳、鼻…などの様々な感覚器官を発達させてきた。

脳に送り込まれた情報が、「あなたの世界」のすべてになる。

だから、十人十色、遺伝や環境により人の数だけの「世界」があることを容易に推察できる。

「あなたの見えている世界」と「私が見えている世界」が違うのだ。

これまでも違っていたし、これからも違い続ける。

同じものを食べ、同じ時間を過ごし、同じことを経験しても、脳が受け取る情報は異なっている。

脳の中に既にある情報が、外界にある情報を好んで引き寄せるとの『類は友を呼ぶ』である。

どんどん「あなたの世界」ができ上がり、「私の世界」ができ上がっていく。

ここで、「あなたの世界の中の私」と現実の私は異なっていることにお気づきか？

もちろん、「私の世界の中のあなた」と現実のあなたも異なっている。「～世界」は架空である。

情報が多きほど「あなたの世界」は広がる。

良質の情報が多きほど、より良き世界を見ることができよう。

その情報が経験に基づくものであれば、それは更なる高みへとあなたを押し上げてくれる。

その高みから見える景色は、まさしく“i see.”だ。



「面倒くさい」「意味あるの？」という怠惰で頭でっかちな決まり文句は横に置いておき、

まずは、あなたが置かれた立場で、日常の目の前にあるやるべきことと向き合おう。

そして、手や身体を動かして、能動的に脳へ情報を送り込もう。

すると、脳はささやかな喜びを感じる。なぜなら、脳は創造したがつているのだから。

生命の本質は創造である。

手や身体を動かすことで、脳は外界に自分の存在を具現化し、その姿を見て取ることができる。

何気ない平凡と思える日常に、単純だけれども尊い行為がある。あなたはそれらの蓄積なのだ。

やがて、「あなたの世界」が変わり始めると、あなたに入ってくる情報の質が変わり始める…。

### スクールカウンセリングのご案内

5月は、下記の日程でスクールカウンセリングを行います。

気持ちが少し疲れて、誰かと話してみたいと思う人は、担任の先生あるいは教育相談室まで申し出てください。

第1回 5月18日(火)

第2回 5月25日(火)

※ スクールカウンセラーの先生のご都合で、日程が変更になることがあります。

あらかじめご了承ください。

