



第11号 令和5年1月27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

21℃



真冬の1月、深夜になると、私の部屋の温度計は5℃を下回る。
冷蔵庫の設定温度は、標準で4℃ぐらいと聞くので、
いつもこの時期になると、巨大な冷蔵庫の中で過ごしている感覚を持ちつつ、
防寒着を着込んで、悴む手を時おり温めながら作業を進めている。
暖房器具は使わない。自分の体温でやんわりと温めて過ごすのが、一番心地良い。
省エネにもなり、地球にも優しいので、良いことづくして尚更のこと、気持ち良く過ごさせている。

車のエアコンの設定温度は、私の場合、夏の酷暑のときも冬の極寒のときも、ともに21℃である。
通勤時の車外の気温は、夏の酷暑のときは33~34℃にもなり、冬の極寒のときは0℃前後にもなる。
エアコンの設定温度が同じ21℃なのに、夏と冬とでは有り難みが異なってくる。
夏は「涼しい。」と感じ、冬は「暖かい。」と感じて、心地よい。
井戸水もそうである。年間を通じて、だいたい17~18℃程度である。
夏は「冷たくて、美味しい。」と感じ、冬は「温かい。」と感じる。
それぞれ、ともに物理的には同じ温度であるのに、感じ方が異なる。
これは、私たちが周囲の環境との比較によって、体感も、印象も、左右されるということを示している。
日常は比較することで満ちている。色、音、形、配置、順番、時間、距離…、旅、食事… 皆、そうである。

私たちは、周囲の環境を変えると、自分自身への評価が変わる。
たとえ、あなたが何も変わってなくても、周囲との関係性によって異なってくる。
私たちの五感^{ごかん}は、外部情報を収集する器官であるから、どうしても周囲と比較し、判断することになる。
それは生存していく上で大切な機能であり、比較することが重要であることが多い。
しかし、まずは、あなたである。あなたはどうか。あなたがどう在りたいのか。
あなたの尺度(ものさし)は、あなたの中にある。
森羅万象、流転し変化していくものであり、あなたも例外なく、少しずつ変わっていく。
でも、あなたには、持って生まれたものがある。



唐突ではあるが…
一般的に、刺身には「わさび醤油」、オムライスには「ケチャップ」が定番だと思われるが、
逆に、刺身に「ケチャップ」、オムライスに「わさび醤油」ではどうだろう。
何が良いかは人それぞれである。しかし、その時々において、相応しいと思われる関係はある。

あなたは、日々、何を何と比べて過ごしているのだろうか。
あなたを活かせる場所は、どこだ？



スクールカウンセリングのご案内

2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 2月7日(火) 第2回 2月14日(火) 第3回 2月21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。

