



第2号 令和6年4月26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

自転車に乗る

幼い頃、三輪車に乗って、よく遊んだものだ。
三輪車の次は、補助輪つき自転車。ガーガーと、音を立てて乗り回していた。
やがて、ガーガーという音が、時おり消えるようになってくると、
周りの大人が「もう、外してもいいんじゃないかー」といって、補助輪を外してくれた。
それに乗るのは、最初、恐かったけれど、すぐに慣れて乗れるようになっていった。
今、振り返れば、少しずつ段階を踏んで、自然に乗れるようになっていったことに気づかされる。
そこに理屈はなく、身体感覚で乗れるようになっていったのである。



三輪車は安定していて、無謀なことをしなければ、倒れることはない。
しかし、自転車はバランスをとることができなければ、すぐ、左右に倒れてしまう。
左右のバランスがとれているからこそ、ペダルを踏んで安定して前に進むことができる。
一般的に、自転車に乗ることは、前に進み、移動することが目的であろうが、
そのためには、まず、自転車で身体を左右のバランスをとることが必要なのである。



バランスをとること、それは、そこにあなたが居て、重心が安定していることを意味する。
自転車に乗っても、前に進まずに、その場所でじっとバランスをとり続けることは難しい。
視線を前方にやり、ペダルを踏んで前に進む方が、ずっとバランスをとりやすくなる。

人は、思春期と言われる学生の頃から、補助輪を外していく。
外して間もない頃は、まだフラつく。
思春期の感情はとてもパワフルで、制御が難しいのだが、
思考によって遠くに視線を向けることができるようになると、バランスがとりやすくなる。
つまり、それは、自分なりの目標を持つことを意味する。
このことにより、人は間接的に感情を制御できるようになっていく。
短期間で達成可能な小さな目標があれば、
達成感というご褒美(ほうび)を得ることができて、ペダルを踏む足にも力が入る。
これらのことは、あなたがそこに居て、バランスをとることができてこそ、可能なのである。



行動は本来、単独が基本であるが、群れることで安心感が得られ、力を発揮できることもある。
途中、会話を楽しみながら… 周りに合わせながら… も、よいだろう。
ただ、バランスを崩してしまうようなら、時には、自分のペースでペダルを踏むのがいい。
そして、疲れたときは、大地に足をつけて一休み。
それでいいじゃないか。



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 8日(水) 第2回 17日(金) 第3回 24日(金) 第4回 29日(水)

※ 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。

