



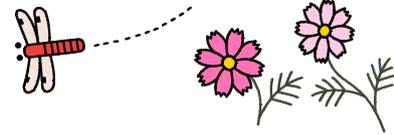
第6号 令和6年8月27日(火)発行

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



臨機応変



「落語」や「お笑い」などの面白みは、意図して心理的ギャップをつくり出すことで生じる。そのギャップの落差によって生じたエネルギーを放出する現象が、笑いである。笑いと同様、怒り、悲しみ、苦しみなどの感情も、内なる基準とのギャップから生まれる。自分にとってプラス方向のギャップならば、ご機嫌な気分になるであろう。しかし、マイナス方向のギャップならば、残念な思いが生まれ、時には怒りがこみ上げてくる。

十人十色、あなたと他人の基準は同じではない。人は生きてきた環境や自分の好みにより、様々な事象に関する個々の基準を持っている。また、それらの基準は絶対的なものではなく、生活の中で容易に変わっていく。人それぞれ、その時々々の基準があるので、同じ体験をしても、喜怒哀楽やその度合いは異なる。基準とのギャップが大きいほど、喜怒哀楽の度合いは大きくなる。

これらの様々な基準の集合体が「あなた」という人格の傾向をつくり出している。あなたの内なる基準が固定化していくとき、それを「あなた」らしさと言うのであろう。

基準はいつでもどこでも誰にでも、意識的に変えることができるのであるが…

今の自分の基準に固執するのもそれを変えるのも、あなた次第。

基準が変われば、周囲の世界に対する解釈は変わり、捉え方や感じ方が変わる。



起こるべくして起こった現象は、もう変えられない。

しかし、その捉え方や感じ方は、あなたの基準の取り方次第で簡単に換えられるのだ。

あなたにとってプラスとなるような基準の取り方（プラス思考）をすれば、

これがプラスのエネルギーとして作用し、次に起こってくる現象へ影響を与えていく。

「あなた」らしさという観念を解放してみてもはどうだろうか？

臨機応変、その時と場所に応じて、柔軟に基準を変えて生きていくという道もある。



スクールカウンセリングのご案内

8・9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。

8月 29日(木)

9月 第1回 6日(金) 第2回 20日(金) 第3回 27日(金)

※ 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。

