



# 相談室だより

1月号



2023年1月11日発行

## 自然の時間を生きる、ということ

「時間管理」ということばをよく聞きます。もしかしたら、こちらのたよりでもそのような話は何度か取り上げたかも知れません。大人たるもの、自分が生きている時間をどのように使うのか、管理するのか、それは大切なトピックだと私は思い、実際に日々の時間の使い方を考え続けてきました。

ところが、最近読んだ新聞記事にガーンと、頭を殴られたような衝撃を受けました。人は本来自然の恵みに頼り「自然の時間」を生きてきた。今の生活は言わば時間をお金に換算するような、効率重視の「工業的な時間」の過ごし方なのだ、と。

夜が明けたら起き、日が沈んだら眠る。晴れたら畑を耕し、雨だったら本を読む。そのような生活は今や、望まなければ手に入らないし、生まれた時から社会のシステムの中に入っている私たちは、今の生活を疑問に思うこともないのかも知れません。

でも「自然の時間」を生きることは、とても魅力的に思えます。夏休み、冬休みみたいな。

誰もが憧れる、とは言い過ぎかもしれませんが、できれば何を心配することもなく、自然の流れに身を任せて生活したい、そんな時間があると良い、と思うのではないのでしょうか。

生活を根底から変えることができなくても、意識的に「自然の時間」を生きるようにしたいな、と私も思います。

☆ ) ☆ ) ☆ ) ☆ ) ☆

○お休みの日は目覚ましをかけない

○厚いカーテンを部屋にかけない

○休みの日でも、予定を入れ過ぎない

○効率よく対処することを優先しない

○「自然」の流れを感じる

○できないこと、できない自分を責めない

○ま、いーっか、明日やろう精神で

☆ ) ☆ ) ☆ ) ☆ ) ☆

自分が「工業的な時間」を生きていることを、自覚するだけでも良いかも知れません。

今年はどんな一年にしたいですか？

ゆったり「自然の時間」を生きつつ、皆さんそれぞれがやりたいことができますように。

○ **利用の仕方：原則、水曜日に開室で、予約制です。**

\* **ですが、昼休み（11：30～12：30）と放課後（15：00～16：00）は相談室にいますので、予約無しで相談室にいらしても構いません。すぐに対応できるときは、その場でお話を伺います。**

\* **そのほかの時間は教員室にいますので、教員室までいらしてください。**

○ **予約方法：教員室に直接いらしていただくか、担任の先生を通して予約してください。**

○ **利用時間：毎週水曜日（テスト期間、長期休暇中を除く）10時～16時**

○ **相談室の場所：校長室のお隣にあります。**

学生相談室カウンセラー 高橋 千香子