



スクールカウンセラー 岡本克己

## イヤなことはイヤイヤやりましょう

先日、光陽中学校は何年目ですかという質問を受けました。スクールカウンセラーとしては確か4年目です。私は光陽中学校の卒業なので、入学から何年目か数えてみました。そしたら、記念すべき50年目であることが分かりました。そして当時、私がどんな気持ちで中学校に通っていたかを思い出したのです。

正直、私は学校が好きではなかったです。イヤイヤながら仕方なく通っていました。かといって、学校が一日中イヤなことの連続だったかということとそうでもありません。でも、朝登校時間になるとイヤになって、「頭が痛い。」とかいうのですが、母は「熱を測りなさい」と、体温計を渡します。当然、熱はありません。それで、イヤイヤ行くことになります。

何がイヤだったか一つ思い出すのは、理科の時間です。オリーブとあだ名された女の先生は、難しい問題を黒板に書いて、誰かが前に出て解くまでイヤミっちらしく生徒の無能さをののしるのです。その雰囲気はイヤでした。でも休ませてくれないので、私はイヤイヤながら前の晩に理科だけは予習をするようになりました。おかげで、その年は理科の成績が他の年よりずいぶんよかったです。今思うと、素晴らしい先生でした。

そこで学んだのが、「いやなことはイヤイヤやりましょう」です。私がいつも大切に思っていることです。イヤなことを好きになれと言われても、なかなかできません。部活でも腹筋やスクワットを、ゲーム形式の練習と同じように、好きになれと言われても、無理な人もいますでしょう。だけど、イヤイヤながら、腹筋をすることはできます。そして、やっただけ筋力はアップします。イヤイヤ筋トレを続けて、全国大会を目指しましょう。学校を休みたい朝は、イヤイヤ登校しましょう。イヤイヤながらできることは素晴らしい！！



## スクールカウンセラー来校予定日

奥村先生…1日(火)・8日(火)・22日(火)・29日(火)  
岡本先生…10日(木)・17日(木)・24日(木)

