

スクールカウンセラーだより

No.23 令和7年11月13日

## 😊こころのほっと通信😊

武蔵村山市立第二小学校

スクールカウンセラー 神村 淳一

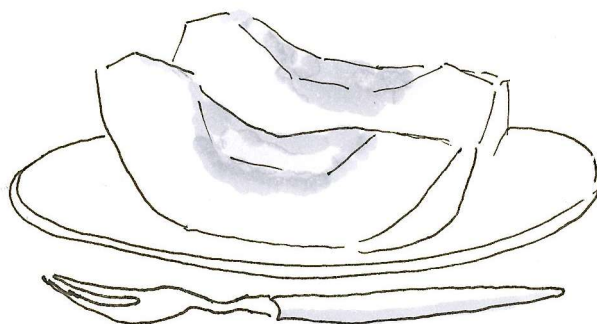
### 本当かな？

私は、リンゴが食べられません。今まで何度もチャレンジしてきました。でも、だめでした。嫌いなものは嫌いなのです。リンゴをかじった時の、あのシャリシャリという食感がどうしても我慢できないのです。

最近あまり聞かれなくなりましたが、私が子供の頃は「好き嫌いをしてはいけない」と食事のたびに大人（親や先生）から言われ続けてきました。「栄養が偏る」「食べ物がもったいない」など。どれももっともらしい言葉です。でも、……本当でしょうか。リンゴを食べなくても、他の食べ物でも栄養は補えますし、リンゴ好きな人に食べられた方が、きっとリンゴも嬉しいはずです。

つまり、何が言いたいのかというと、「好き嫌いをしてはいけない」という思い込みに、私は長年苦しんでいたということです。私たちは、知らず知らずのうちに、たくさんの思い込みをしています。「そういうものだ」という思い込みは、自分を苦しめている、気付きにくい原因であることがあります。

〇〇しなければいけない、と思っている自分に気付いた時。一度、本当かな？ と、立ち止まってみることも大切にしたいものです。



お子様のことで気になること、心配なことがありましたら、お話を聞かせてください。一緒に考えさせていただきます。担任の先生、もしくは保健室の飯島先生、または副校長先生を通して申し込んでください。毎週木曜日に来校しています。

スクールカウンセラー 神村 淳一  
(公認心理師・学校心理士・特別支援教育士)

☆受付時間 9:00~16:00

☆相談時間 30分~45分

☆場所 相談室(校舎2階、西側)