

Take your time
自分の時間を生きて
人と自分を大事にし
一歩ずつ前へ進む

帯山中 progress

おびぶる

不定期発行

文責
熊本市立帯山中学校
教頭(公認心理師) 田中慎一郎
tanaka.shinichiro@
city.kumamoto.lg.jp



自分って何者…

その仲間分けは誰がした？



目の前に10種類の動物が
います。その動物は「フク
ロウ」「コウモリ」「アホ
ロートル」「ペンギン」
「セミ」「ザリガニ」「ア
ザラシ」「サメ」「カモノ
ハシ」「ウミガメ」です。
みなさんは、これらの動物
を仲間分けするとすれば、
どのように分けますか？

1年生の動物の分類で習っ
た考え方であれば、「セミ・
ザリガニ」とそれ
以外で分けること
が出来ます。背骨
があるか無いという違いで
す。しかし、これ以外の仲
間分けも出来そうです。み
なさんは、いくつ思いつき
ますか？「飛ぶことが出来
るのとそうでないもの」
「水の中で暮らすものとそ
うでないもの」その他もた
くさんあります。そう考え



るとザリガニは、住む場所
という部分では、サメの仲
間であり、背骨がないとこ
ろでは、セミの仲間になり
ます。つまり、ここに示し
た10種類の動物は、どれも
他の動物の仲間に入ること
になるのです。

そもそも仲間分けは誰が
したのでしょうか。理科で習
う脊椎動物(魚類・
両生類・爬虫類・
鳥類・哺乳類)の
5種類は、進化の過程やそ
の動物の特徴によって人間
が分けたものです。くちば
しがあり、卵を産んで子を
母乳で育てるカモノハシは、
鳥類・爬虫類・哺乳類それ
ぞれの特徴をあわせ持って
いるかと聞かれ
ば、悩む人も多
いでしょう。しかし、



悩んでいるのは分類しよう
としている人間だけで、カ
モノハシは何に
も困らず生きて
います。カモノ
ハシ自身は、自分が何のグ
ループに入っているか気に
していません。困っている
のは、分類したがっている
人間だけなのかもしれません。
しかし、私たちは分類
出来ないものがあるとどこ
かモヤモヤします。おそらく
「カモノハシは〇〇類で
す。」と決めら
れた方が安心出
来るのかもしれ
ません。

みなさんの中にも、自分
が何者かわからなくてモヤ
モヤした気持ちになって
いる人がいるでしょう。しか
し、あなたはあなたです。
男性と女性の区別について



も、あくまでも
特徴の一つで分
けたもので、そ
の境界なんて存
在しないと考えます。生物
は、すべてが連続体で明確
な境目なんてどこにもあり
ません。

性格についても同じかも
しれませんね。自分自身の
ことを振り返り、自分の考
え方や物事を感じ方に悩ん
でいる人もいるかもしれま
せん。例えば嫉妬
深いと自身で思っ
ている人も、おお
らかな気持ちになる時もある
はずで。集中力が高い
ときもあれば、飽きっぽく
なる時だってあり、私たち
の心はそれらが混ざって
います。また、一方が現れたり
消えたりもします。自分
で自分を型に入れ、何かに
分類してしまうとつらくな
ります。カモノハシから笑
われないう
に毎日を通
じたいです。



ぼちぼちいこう

little by little



大人になって夏休みが苦手な田中です… というのも、教員はこの時期に年に一度
の健康診断があるのです(>_<)。注射が苦手な私は、当然採血も苦手です。▼さて検
診当日。受付に問診の紙を出したら、採血の際に血を入れる試験管を渡されました。

その後の血圧測定。測定器の画面を見ると「リラックスして血圧を測りましょう♪」とメッセージが表示されていま
す。「出来るかああああ"(-"-)"」左手に今から取られるであろう血が入る試験管を握らされて、ドキドキしっぱ
なしです… 案の定、血圧はかなり高い値が出ちゃいました。係の人もびっくりして、いろいろ質問されますが、原因
はわかっています。採血前のドキドキなのです。結局今年も注射が苦手なのがバレてしまい、血圧を全部終わった
あとのほっと出来る時に取り直すことになりました。▼次は、聴力検査です。すっごく狭い箱みたいのところに入
られます。自分で出来るのに、なぜかヘッドフォンを係の人が私につけてくれます。入口を閉められた途端、いき
なり真っ暗に(-_-) 聴力検査こんなだけ？って思っていると入り口をいきなりドン！って開けられびっくり！
「すみません(汗)電気消してごめんなさい！」えええええ(; 'D) なんてみなさんそんなに焦っているの
でしょう。その後の心電図でも、「緊張しなくても大丈夫ですよ。服を脱いで仰向けになりましょうねえ〜」って言
われるし… その後のみなさんもなんか違うのです。▼紙を持っていろんな部署をまわり、無事すべての検診を終え
ました。一息ついて、戻ってきた測定値が記された紙にふと目を落とします。あれ？鉛筆の走り書きで「注射苦手」
「かなりの怖がり」って書いてあるじゃないですか(T_T) どおりで私に対してみなさん親切だったのですね。いさ
さか空回りしてましたけど(涙) ▼大人になっても怖いものは怖いのです。生徒のみなさんも苦手なものがある
いんですよ。克服できないものもありますよ。そんな時はあえて無理せず、周りの優しさに甘えるのがおススメです。