



# さわやか健康通信

首痛改善に定  
評あり！  
十日市場で  
評判の整体院  
です。

2010年8月 第37号

## 私が中学時代を振り返った理由！

梅雨が明けたら、一気に暑くなりましたね～  
そうすると・・・冷房などで体がダルかったり、重かったりするお客様が多くなります。  
体調管理が難しい時期ですから「ちょっと変だな～」と思ったら、当院をよろしく願い  
いたします^\_^;

さてさて、みんなで何かをするとき、自分にはどのようなポジション（役割）が向いているんだろう・・・と、思ったことはありませんか？

今回は、自分のポジションを知る上で、とっても参考になるコツを教えてくださいましたのでご紹介します！

そのコツとは。。。『中学生のときの自分』  
だそうです！・・・ということで、前回まで  
中学時代を少し振り返ってみた次第です^\_^;

小学生だと、まだ子供すぎる。

また、自分の意思を持ち始めたり、専門性が出たり、地域が変わったりする高校生のときよりも、中学生のときの方がポジションに自分らしさが出ているそうです。

学級委員をしていた！

クラスの人気者だった！

目立たないけど先生に頼りにされていた！

グループにすることが好きだった！など。。

大人になると、同年代の人だけでなく、様々な年代の人と付き合う機会が増えます。

そんなしがらみの中で、自分らしさを発見するのはとても大変！

なので、年代や立場などの影響を受けにくい  
中学時代を思い出すことは、自分らしさを知る上で、とっても参考になるそうです。

あなたも、中学生時代を少し振り返ってみれ

ば、今の自分がとるべき、ベストポジションが見えてくると思います。

若かりし頃、思うようにならなかったことが今になってみると、意外に役にたっていたりします。

変に染まらず、一生懸命にやっていた・・・  
その中でも自分の色を出しながら・・・  
ず～っと染まることのない、無垢の自分がそこにはいるはずです・・・それこそが、自分のベストポジションなのでしょう！

また、相手の中学時代の話聞いてみるのもそのお相手のことを、理解してあげるキッカケになるかも知れません。あなたは中学時代どんな感じの人でしたか？

### 【今月のことば】

『友情とは、自分の相手に対する気持ちだ』  
これ、北野武さんの言葉です。

さらに、友情というのは「こっちから向こうへ一方的に与えるもので、向こうから得られる何かではない！」と・・・さすが、世界のキタノ！といったところですね。

見た目のチャラけたキャラも含め、全てが才能なのでしょうけど・・・でも、こうゆうマジメさは中学の頃からでしょうか^\_^;

でも、私は、お互いが共に“友情”を感じられる関係が、一番ベストかなあ～なんて思うのです^\_^;

では、また次回をお楽しみに！

発行元

からだデザイン健康実践会

横浜市緑区十日市場町866-5

電話 045-985-6750

佐藤わたる整体院内