



凡事徹底

築上西高等学校生徒部

生徒指導通信

令和4年9月20日

秋 到来！！

9月に入ってもなお衰えを見せなかった猛暑でした。渡る風もようやく涼しさが増してきました。「暑さ寒さも彼岸まで」そう言われる通り、お彼岸は年に2回あります。春は春分の日、秋は秋分の日でそれぞれの中日とし、その前後3日間を合わせた7日間がお彼岸となります。これをきっかけに、厳しい冬の寒さや夏の暑さに別れを告げる、という目安にもなっているそうです。春のお彼岸を「春彼岸」、秋のお彼岸を「秋彼岸」と区別して呼ぶこともあるようです。先人は、自然の移り変わりがわかる見事な暦をつくってくれています。



そして今の季節、食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、運動の秋、『勉学の秋』です。みなさん、今の過ごしやすい時期を大切に生活していきましょう。

再確認！！

みなさんに始業式で、2学期に心がけてほしい3つの話をさせてもらいました。覚えていますか？今一度思い出して下さい。

1つ目は、命がないと何も出来ません。「自分の命と他人の命は大切にして下さい」



2つ目は、「陰湿な行動、こそこそする行動はやめましょう」

3つ目は、誰でも失敗や、他人に迷惑をかけることがあると思います。その時に「ごめんなさいや失礼しました」を言えるかです。素直に謝ることができる

人になって下さい。以上の3つを心がけながらもっと周りに目を配り、気を配り、他人の気持ちを考えられる人になって下さい。

挑戦して、もっと成長しよう！

「成長」とは、今までできなかった事ができるようになることです。どうしても逆上がりができなくて、それでも何とかできるようになりたくて、一所懸命努力してできるようになること、それが「成長」だと思います。途中でくじけそうになったり、なかなかできない自分が情けなくなったり、なんでこんなことをしなければいけないんだと開き直りたくなったり、ここで止めたらどんなに気が楽になるだろうと葛藤しながら、それでも諦めないこと、それが自分を成長させることとなります。



結果的に「できるようになる」ところまで届かなかったとしても、できるようになろうとした努力は自分を着実に成長させてくれると思います。だから、はじめから「できるわけがない」と決めつけしないで、何かに挑戦してみませんか。

～精神のリラックス方法～

精神的なストレスが体に与える影響は大きく、体の変化として心理(不安感・イライラ)から行動(集中力低下・不眠)へ、そして身体の症状へと次々に反応していく場合があります。精神的な負担を少しでも楽にする簡単な方法をご紹介します。

- ①目を閉じて楽に呼吸する ※以下のことを心の中でつぶやく
 - ②右手が温かい
 - ③左手が温かい
 - ④おなかが温かい
- ※②③④を繰り返す。3分くらいでOKです。

