



心を整える

新年度がスタートして2か月が過ぎました。自然は毎日気づくことのない小さな変化を積み重ね、この2か月で陽は長くなり、木々は深みを増し天に伸び、春から夏に移行する梅雨の季節となりました。生徒の皆さんも、インターハイ予選、GW、前期中間考査、そして毎日の生活の中で様々な体験をし、蜻蛉祭に向かい、春の自分とは違う自分に成長しています。この間大きな出来事もあれば、何気ない日もあり。楽しい日もあれば、つらく悲しい日もあったことでしょう。そのすべての体験が今日の自分を作っています。

怒り・憎しみ・悲しみ・恨み・嘘・裏切り・妬み・甘え・怠け・逃避・嫌悪・不安

読むだけで、心が暗く、冷たい感じがします。私たちが毎日生活する中には、このような感情になってしまう出来事が起きてしまいます。それが続くことで心だけでなく体までもダメージを受けてしまいます。

やさしさ・おもいやり・笑顔・支える・穏やか・朗らか・にこやか・しなやか・清らか・素直

読むだけで、口元が緩み、心が温くなる感じがします。順調で余裕がある時、また何かに夢中になってチャレンジしている時、このような気持ちになっているのではないのでしょうか。

みなさんの毎日には、どちらの感情が多く登場しますか？ 同じ出来事に対しても人によって感じ方が違います。自分のことだけを考えてしまうと、この人間という動物は、イライラしてしまい、何に対しても不満や不安を持ってしまいます。相反して相手のことを考えることで、穏やかな気持ちが表れ、ほんの小さな事に幸せを感じられます。

しあわせはいつも自分のところがきめる (あいだみつお) 足るを知る (老子)

気づいていないだけで、幸せはわたしたちの目の前に溢れている。でもそれを感じられない自分の心があるのかもしれません。

周りの人は楽しそう、悩みがなさそうと思いがちですが、すべての人が変えられない現実、つらい出来事を背負って精一杯生きている。

今、目の前にある困難や悩みに対して、まったく違う角度から見てみたらどうでしょう。環境が悪い、相手が悪いと思ひ、それに対処することにエネルギーを注ぐ。それで自分が幸せに近づいていけるのでしょうか。

「真に自分を大切にする」

今、当たり前だと思っていることを幸せだと思ったらどうでしょう。自分の思いを変えることにエネルギーを注ぐのです。

「自分が変われば相手が変わる」

本来、悪い人間は一人もいない。でも心を整えないと、本来の良さに雲がかかってしまいます。人間という生き物は「心を整える」ことが必要そうです。

【心を整えるために】

1. 基本的な生活習慣を整える。→ 「食事」・「睡眠」・「運動」自律神経を整えよう。「心身相関」
2. 整理整頓をする。→ きれいな環境であれば心もキレイになります。「物の管理」も大切にしよう。
3. 身だしなみを整える。→ 心が姿に現れる・姿が心を整える。「身だしなみ」は相手を意識すること。
4. ネガティブな言葉を捨てる。→ めんどくさい・えらい・いやや・もーダメ・どーせ無理・うざい・むかつく
5. ポジティブな言葉を使う。→ できる・できる・かならずできる (3・3・7拍子で・・・)
6. 正しい言葉を使う。→ おはようございます・おやすみなさい・ありがとう・はい・わかりました
7. 他者を気遣う。→ 「人生は、たらいの水」相手に与えたことがいずれ自分に返ってくる。
8. 自分と向き合う時間を作る。→ TV・音楽を切り、スマートフォンから離れて、15分くらい静かに今日の自分を振り返る。

心を良い状態に整えておけば、必ず、幸せや成功が近づいてくることでしょう！

確認事項

定期的にチェック。知識をインプット、自ら考えて行動できる斐高生！

① いじめ

5月30日にいじめ防止対策チェックを実施しました。いじめへの意識、認識向上が目的でした。いじめは絶対に許されない行為、でも、どの学校でも起きてしまう可能性がある行為。心身の苦痛を感じているのであればすぐに相談してください。命に影響を及ぼしてしまうものです。自分の言動も「これでいいのか」と考えましょう。「いじり」、「からかい」をしていませんか？ 相手は嫌がっていても我慢しているかもしれません。

② コロナ対策

外国人観光客の緩和措置など人々の行動制限も変化してきています。ここで気を緩めることなく「正しく恐れる」「基本的な感染対策の徹底」ずっと実行してきていると思いますが、油断なく継続していきましょう。抵抗力を高めることも重要です。健全な生活は心にも良い影響を与えます。またご高齢の方や医療従事者など、周りの人々の事情も考え思いやることも「真に自分を大切にすること」です。

③ 交通安全

5月23、24日、保護者の方にもご協力いただき、MSリーダーズ、職員と登校時の交通安全見守り活動を実施しました。ありがとうございました。引き続き「交通規則を守る」「油断やあせりのない行動」「車両の点検整備をする」など、交通事故には毎日注意してください。慣れ、油断なのか本校では最近自転車事故が増えました。大事には至りませんでした。梅雨の季節となり雨天時の登下校が増えます。雨天時は視界不良・スリップなど危険度が上がります。一瞬で未来が変わる交通事故。被害者にも加害者にもならない。常に注意してください。

④ 熱中症

湿度の高い日が増えていきます。熱中症は湿度の影響を大きく受けます。こまめに水分補給してください。常に体調を考え絶対無理をしないよう心がけてください。周囲のお年寄りや子どもにも気配りをお願いします。心配な場合は早期に水分・塩分補給、身体の冷却、救急搬送等、適切な応急手当を行ってください。

⑤ 水難事故

気温の上昇に伴い、川遊びもしたくなります。川の状態は、曲がり方、傾斜、川幅、岩の突出などの地形により流れが違っていたり、川底に深みがあったりします。上流の天候などによっても大きく変化し、安全と思われる場所でも、急に増水し、水難事故につながる危険があります。「自分だけは大丈夫」という過信は絶対にしないでください。

⑥ 情報モラル

5月25日にワンダフルナイトを実施しました。当日はスマホ使用をコントロールできたでしょうか。スマートフォンは賢い電話だけでなく、賢い人が使う電話ともいえます。スマホに使われないようにしてください。書き込み内容も慎重に。一瞬で未来を変えます。指先をコントロールするのは「心」です。

この他、薬物乱用、万引き、暴力行為、無免許運転、喫煙、飲酒、深夜徘徊等は全て法に触れる行為です。心を整えて、「今さえ良ければ」に打ち勝とう。➡「真に自分を大切にすること」になります。

事故やけが等があったら、心配なことがあったら

人に頼ることも真に自分を大切にすること

どんな小さなことでも、一人で悩まず相談してね
【いじめ・虐待・不登校・進路・人権等の相談窓口】

子供SOS24【夜間も休日も24時間体制】
0120-0-78310 携帯からもつながります

教育相談ほほえみダイヤル【平日9:30~16:15】
0120-745-070 携帯からはつながりません

岐阜県教育委員会
学校安全課 教育相談係【平日8:30~17:15】
058-271-3328



どんな小さなことでも、一人で悩まず相談してね
【いじめ・虐待・不登校・進路・人権等の相談窓口】

岐阜県警察少年サポートセンター【24時間対応】
0120-783-800

岐阜県子ども・家庭電話相談室(なやみのちはれ)
0120-76-1152 携帯からはつながりません
058-213-8080 携帯はこちらへ

虐待の相談
189「いちはやく」児童相談所全国共通ダイヤル



- 心のアンケート・いじめアンケートが配信されます。期日までに回答してください。
- 教育相談室だけでなく、気軽に話せる先生に相談するのもよい行動です。
- 事件、事故等があった場合 ⇒ 『110番』『119番』