



## 信念を確認しよう

飛騨地方の景色は例年通りモノクロの世界となり、空気は冷たく私たちの心を凜としてくれます。街中にはこの情緒あふれる美しい空間を求めて、多くの観光客が行きかいます。動植物は厳しい冬の備えをし、暖かい春が来るまで耐え忍びます。学校は明日から冬季休業となります。多くの3年生は受験に向かって不安な気持ちを持ちながらも、明確な目標と強い意志、熱い心で緊張感のある充実した日々を積み重ねていると思います。今年は進路決定が年越し以上の区切りと思います。昨日は今年の冬至でした。今日から少しずつ昼が長くなっていきます。1日でその変化はわかりませんが、3月21日には昼夜の長さが同じになります。学習の成果も同じ。「春はくる」今日やっていることを信じて進んでください。

### 「信念」：「正しいと信じる自分の考え」

わたしたちには信念があります。信念はどこにあるのか？ それは海で例えると、海面ではなく深海にあります。目標や決め事は、毎日の忙しさや予期せぬ出来事、思うように行かないことで揺らぎます。台風が来た時の海面のように。

でもそんな時でも海の奥深くはその影響が届くことなく、静寂で落ち着いたままです。私たちが正しいと信じる力強い自分の考えは、普段は見えにくいですが、確実に私たちの心の奥底にあり、何があっても揺らぐものではありません。

世の中で結果を出している人の日々の葛藤は、上に行くほどより大きいはずです。つらくともあきらめないのは、日頃から信念に基づいて、思い、考え、行動しているからと想像できます。信念は自分を貫く力強い1本の線とも言えます。今、つらいと思っている人、モヤモヤしている人、頑張ろうという気力がわからない人、自分を変えたいと思っている人、すべての人がすでに信念を持っています。

新年を迎えるにあたって、今一度、自分の信念を確認することを提案します。

#### 信念を確認するために

- ①スマホやTV、勉強から離れ、静かな環境を整えます。少し、自分と向き合しましょう。
- ②今年1年、自分が頑張ったことを思い出して、自分に対して優しい言葉をかけましょう。
- ③どんな人に、どんなお世話をしてもらったかを確認して、ありがとうと感謝しましょう。
- ④自分が今困っていることを、違う視点から見てください。ポジティブな視点からです。
- ⑤自分が今まで体験したことを振り返り、自分だからこそできることを考えてみましょう。

#### 信念を持って毎日を過ごすことで

- ①信念に基づいて決められる「小さな目標や大きな夢」が明確になります。
- ②やらされていると思っていることを自分の意志でやるように考えられます。
- ③自分らしく、楽しく生きていけます。自分をより好きになれます。
- ④うまくいなくても、心の振れ幅を小さく、早く落ち着いた状態に戻せます。
- ⑤他人のことを気遣える、優しい人になれます。
- ⑥自分があることで相手を気にせず認められるようになり、人間関係がうまくいきます。
- ⑦感情に束縛されず、悪しき習慣から解放され、のびやかにしなやかに生きていけます。
- ⑧人としての幸せを見つけられるようになります。
- ⑨自分の良さを生かして、社会の役に立ちたいと思えるようになります。



これらを信じて、自然の営みの中で生かされていると感じ、命あるものとして、できることは精一杯やってみましょう。肩の力は抜いてね。

「切磋琢磨」 「確乎不拔」

よいお年をお迎えください。

豊かな自然と多くの人に支えられ、ちょっとの勇気で、自分の道を切り拓く。

# 真に自分を大切にするための再確認

## 令和4年度 冬季休業中の生活について【三者懇談配布資料より】

- 1 規則正しい生活を心がけ、真剣に学習に取り組もう。
  - ・積極的な**自学自習**に努め、不得意科目の克服に努めよう。スマホ利用にははじめをつけよう。(依存症注意)
- 2 健康管理に留意し、体力・気力の充実をはかろう。**コロナ対策は引き続き万全にしよう。**
  - ・健康・安全に留意し、心身のリフレッシュをしよう。部活動や諸活動にも積極的に参加しよう。
- 3 家庭における人間関係を深めるように心がけよう。
  - ・家庭は人間形成の基盤となる大事な場です。**手伝いや話し合い**等を通じて家族間の愛情と信頼を深めよう。
- 4 高校生としてのマナーを守り、品位ある行動をとれるように心がけよう。
  - ・インターネットは一瞬にして被害者にも加害者にもなってしまいます。**SNS不適切投稿のリスク**など情報モラルを大切にしてください。また公共の場でのマナーなど、規範意識の向上に努めよう。
- 5 正しい判断で、周りの人に喜んでもらえる行動を取ろう。
  - ・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。どんなときも**周りのこととその先に起きることを考え**、正しい判断・行動を選択して、自らの成長につなげよう。
- 6 生命や人権の尊さを認識し、事故防止に努めよう。
  - ・スキーやスノーボードの事故、路面の凍結、積雪を要因とする**自転車事故**など、**生命や健康を脅かす危険**があることを理解し、適切な行動でリスクを減らして、有意義な冬休みを過ごそう。

### 事故やけが等の場合、すぐに関係機関に連絡する

- ・事件、事故等があった場合は、『110番』『119番』
- ・地区少年サポートセンター（最寄りの警察署の生活安全課につながります）⇒☎0120-783-802

### 何か困ったことがあったら

- ・子供SOS24【24時間】 通話料無料 ⇒ 「ひとりで悩んでいませんか。一緒に考えましょう。」

なやみいおう  
☎0120-0-78310

### 【素晴らしい冬休みにするため】

