

きらり

私たちは「きらり」と輝くんや

平成22年2月4日（木）山根

「一日一回自分を褒（ほ）めよう」

皆さん、今、落ち着いて、勉強に部活動に頑張っていますか、また健康ですか。イライラしていませんか。

3年生は受験期で、本当にしんどいです。

でもこんな時ほど、落ち着いて周りを見たいものですね。

ところで、皆さんは、朝、顔を洗うとき、鏡を見ますね。そして、しっかり歯を磨いていると思います。

そんな時、鏡の中の自分に向かって「〇〇さん（君）、今日も一日頑張ろう」と言ってみてください。（「声に出して」でも「心の中で」でも、どちらでもいいです。）

何を褒めようと言っているんだと思われるかもしれませんが、そう言わずにやってみてください。

最初は照れくさいものです。

外でするものではありません、自分の家でするのです。だから、大丈夫です。

自分への朝の挨拶です。

実は、これを大人もやっている方（かた）が多いのです。（大人は朝から元気そうに振る舞っているように見えますが、やはりしんどいのです）。

これは、「自分を勇気づける」効果的な方法なんです。毎朝続けていると「勇気と自信」が自然とわいてきます。不思議ですね。

朝だけにこだわることはありません。いつでもどこでも出来ると思います。そして、体調もよくなるのです。

また、鏡を見る場所に、「自分の目標や計画」を書いたものを貼っておくのもいいですね。

すると、それを見て「よし。頑張ろう」という気持ちが出てきます。

さあ。思い立ったら吉日です。早速今日から実行しましょう。

また、皆さんは、多感な中学生です。思いや考えが沢山あり、落ち込んでしまうこともあります。例えば、試験で悪い点数をとった時、落ち込んでしまったりします。そんな時、悪くばかり考えて、後ろ向きの考えになったりします。

皆さんは、**大人になるための「訓練中」**です。できないこともたくさんあります。

そんな中、悩むことも必要ですが、良い方向に向かうのを考えるのも必要です。

その時は、大人、先生、親、友達の力を借りればいいのです。

結果ばかりにこだわらず、そこまでにいたった過程を評価して、自分を褒めてあげてください。そして、**鏡を見ながら、自分を励まし、褒めることを一日一回しましょう。**

心の中で、大きくガッツポーズをするのです。

「頑張れ！坂中生」



新人駅伝大会

