生徒指導通心 5月

2020.5　第５号
生徒指導主任

５月も半ばを迎え、一日一日夏に向かっています。外出する機会も少ないためか、そんな季節の移り変わりを感じられなくなっていませんか!?コロナウイルスにおいて学ぶものもあり、失うものも多くあると思いますが、今一度、６月上旬からの学校再開に希望を持ち、体調や心を整えていきましょう。

今回は、「**感謝**」についてです。５月 10 日は母の日でもありましたが、常日頃身近でお世話してくれている人に感謝する機会です!!どんな状況でも、日々大小さまざまな波があり、絶えず私たちの**能力**、**強さ**、そして**忍耐力**を試してくれます。誰かがどこかで支えてくれているから、落ち着いて毎日の生活を送ることができるのです。感謝なくして幸せにはなれません。その感謝について改めて考えてみましょう。

【「感謝する力」～感謝は幸せを呼び寄せ、ポジティブの心は周りを幸せにする!!～】

感謝、感謝と言葉で表現することは簡単ですが、感謝の心を表すことは選択であり、結果ではありません。具体的に言うと、頂点に上り詰めた時に感謝の気持ちを抱くのではなく、苦労している時も、絶えずそばにいてくれる存在や手助けしてくれている実感を忘れずに、結果を追い求めることが、本当の感謝の気持ちだという事です。以下に感謝をするとどんな良いことが待っているのか、また幸せと感謝どちらを優先するべきかを考えてみてください。

感謝すると…

チャンスが舞い込む

感謝する気持ちは自分の心を落ち着かせ、周囲に目を向けることができる。その結果周囲から好意を寄せてもらうことができ、自分にチャンスや幸せが到来する!!

幸せが先か、感謝が先か!?

「幸せが感謝の心を生むのか、それとも感謝が幸せを生むのか？」

もちろんどちらも答えだと思う。しかし、誰もが、幸せを掴み感謝持っている人と言えば、ひどく不幸な境遇や難題に直面しながらも、感謝と幸せの心で乗り切った人たちのことを例に挙げるでしょう!!本来なら諦めることにチャレンジした心を讃えるという事です。そういう心をお手本にしていきましょう。

それでは、感謝を持つ意味を知ったところで、どのように感謝の心を持つことができ、それを行動に移すことができるのだろうか。ハリウッドスターの**ウィル・スミス**がひとつの例!!彼の暗い顔を想像できるだろうか!?彼は、感謝の心を忘れないだけでなく、極めて**ポジティブ**で、困難にも**笑顔**で立ち向かっている。ポジティブであることは、感謝の気持ちを持つとイコールにはならないが、少なくとも感謝の気持ちを持つきっかけとなるに違いない。

ポジティブであることが感謝の気持ちをつかむ理由

どんな人でも気持ちが落ちることがあります!!その時、自分を**客観視**する(きゃっかんし)ことで、ポジティブでいる時間が決まってきます。どうやってポジティブに変えるか、その方法をどれだけ知っているかです。失敗して暗い顔している人と、失敗しても明るい顔をしている人、どちらに近づきやすいでしょうか!?人の気持ちは伝染すると自然に感じます。ポジティブでいる事とネガティブでいる事はどちらも労力は変わらないなら、明るい**未来**を選択しよう!!

どのような方法にしろ、感謝は行動から始まります。意識的な努力が必要だが、日々の習慣になるにつれて少しずつ強化され、いつでも実践できるようになります。世界を見渡すレンズを変え、感謝の心を持ち、身近な人へ**ありがとう**と言ってみよう!!

森光子（1920~2012 年）

“不満はね、ストレスの素よ。感謝はエネルギーになるのよね”

森光子さんは、いつもニコニコ、優しそうで親しみがあって、周りの人にも元気を与える人でした。生きることを楽しむエネルギーが溢れていたそうです。そのエネルギーのもとは感謝の心から生れたものだったんですね。便利で快適な暮らしの現在では、つい「**あたりまえ**」のことに、「**有り難し**」という感謝の心が忘れがちです。どんな小さなことにも目を向けて感謝していきましょう。

【夏服更衣期間～服装の乱れは心の乱れ!!!～】

紀律

夏服の更衣期間が始まっております!!暑くなると、気が緩み「**これぐらいならいいか**」と思う生徒が多くなってきます。この気持ちがルールを見失う最初の一歩となります!!これぐらいでもダメです!!各個人**自分達の**ルールを守りましょう!!確認のためにも、下に夏服装で崩れやすい例を載せておきます。しっかり確認し、日々、ルールを守ろうとする**高い意識**を持ち続けましょう!!

夏服装で崩れやすい服装例

男子：ボタンをきちんととめる。シャツの裾(すそ)をズボンより外に出さない!!　**女子**：ネクタイは必ずつける。

●**スカート**　…膝がかくれる程度の長さ。腰で折り込んで**短く**しない。（**切ったスカート**はもちろん**禁止**です!!）☞不審者に狙われます!!

●**中着**…Ｔシャツは可。色は、白のみ。ワンポイント〇。バックプリントは×。※ワンポイントの判断が難しい場合は**無地**でお願いします。

●**名札**…朝着る前にチェック!!。※忘れた場合は担任の先生もしくは学年の生徒指導の先生に**紙名札**をもらいつける!!

●**靴下**…色は、白・黒・紺・灰色。ワンポイント、ラインは〇。

●**ベルト**…単色で、黒・紺・茶色の標準のもの。複数の色や飾りがついているもの、穴の多いものは×。

●**装飾品**(そうしょくひん)…ピアスやネックレス、ペンダント、ブレスレット、ミサンガ、髪飾りなど、装飾品は使用しない。

アイプチ、カラーコンタクトや化粧類も使用しない。（近年特に色付きリップも販売されていますが、これも**禁止**とします。リップは無色透明で。）

※違反服装の場合は、学校にあるものと着替える。違反の物は、学校でしばらくあずかる場合もある。

※自分の身なりは整えることは大事ですが、外見を気にするより、自分の内面はしっかり見つめて成長させることが大事です!!

【生徒指導からの連絡】　緊急事態宣言の延長も、残り二週間となっております。今後の状況は読めませんが、今の調子で日本全国コロナウイルス感染者数が減少の方向で進んだなら、二週間後、少しずつ学校が再開されることになりそうです。その時に動きだしては遅いので、そろそろ登校する準備を始めてください。まずは①規則正しい生活リズムからです!!毎朝の起床時刻を登校と同様にすること。②登下校は体力が必要です!!ウォーキングやトレーニングで体を動かすように。③時間の過ごし方も大事!!登校すると８時半から 15 時 15 分まで約７時間の学校生活があります。それと同様の時間を家庭で意識して生活を送ってください。

【今後の予定】　今後の学校運営状況は日に日に変化しております。学校からの連絡を繋がるようにして、学校のホームページ等で情報を収集しましょう!

※くれぐれも体調・健康管理は怠らず、毎日元気な姿を維持していきましょう!

コロナウイルス感染拡大防止のため、手洗いうがいは怠らず、外出の**自粛**(じしゅく)もみんなで守りましょう。