



貴志中学校



三年間通った学校の117段階はしんどかったけれど、体は鍛えられ、心身ともたくましくなりました。



五感と三つのカンを大切に！

「見る」「聞く」「嗅ぐ」「味わう」「触る」の5つの感覚を「五感」と呼びます。



危険から身を守る他に勉強やスポーツ、音楽を楽しんだり、いろんな場面で活用しています。

『三つのカン』の一つめは、「直感」。説明はできないけれど、何かがピンと来る感じのこと。



ちょっと危ないような気がする…」など意外に当たっていることが多いもの。「何となく…」、「もしかして…」という感じを大切に。

『三つのカン』の二つめは、「感情」。



「喜怒哀楽」など、ものごとや人に対して抱く気持ちのこと。

プラスの感情にもマイナスの感情にもおぼれられないように、うまくコントロールすることが大切です。

『三つのカン』の三つめは、「関係」。人と人とのつながりや関わり合い、影響しあうこと。



たくさんの人との「関係」をきちんと見つめ、大切にすることが人生を豊かにします。

私たちは「五感」を使って外の世界の様子を感じ取っています。これに加えて「三つのカン」を大切にすると、みなさんの人生はますます豊かになり、そして、それはみなさんと関わる人たちの人生も大切にすることにつながっていきます。「五感」と「三つのカン」を大切にしてくださいね。

∞ 見方を変えて ∞ いいスタートにつなげよう

新しい環境でスタートする皆さんは、期待や希望はもちろんですが、やはり不安がつきもの。「自分に自信がない」「自分には長所がない」と思っている人が多いのではないのでしょうか？

そこで、ぜひ知っておいてほしいのが、『リフレーミング』です。リフレーミングとは、物事の枠組み（フレーム）をはずして見方を変えることを言います。

たとえば

『うるさい』→『元気がいい』
『落ち着きがない』→『好奇心旺盛』
『わがまま』→『自分の意見が言える』

というふうに、短所に思える性格や特徴も見方を変えると、長所としてとらえることができるのです。リフレーミングすることで、これまで気付いていなかった自分の良さに気付くことができます。そうしてポジティブに考えることは、みなさんの人間関係を広げることにつながることでしょう。自分の良さにいっぱい気付いて、新しいスタートを切ってくださいね。

