

イクヒ生の皆さん、おはようございます。いよいよ新年度の始まりです。元気になっていましたか？3月の修了式で春休みは、新学期の準備の期間でもあるという話しをしました。が覚えていますか？是非良いスタートを切ってください。

また、顔を合わせたら元気に挨拶をしてくださいね。

さて、年度の初めですから少し話しをします。

今日は、自分を大切にしていますか？という話しです。皆さんは、自分自身に共感できますか？よく、「自分に厳しくあれ」ということを聞くとありますが、厳しくするよりも自分を受け入れて、共感し、自分を思いやることのほうが難しく大事なことです。自分を甘やかすこととは少し違います。

高校生ですから、悩みがある、課題に直面するのは当たり前です。親や友達とぶつかることもあるでしょう。これも普通のことです。

そんな時に、自分を受け入れて、大切にすることを思い出してください。そうすれば、人のことも許せて優しくもできるでしょう。

気持ちがふさぎ込んだときは、次のことを試してみましょう。

- 1 両手で握りこぶしを作り、5秒間頭の上に突き上げる。
- 2 30秒間、窓から外を眺める。
- 3 インターネットなどで、自分の好きな動物の赤ちゃんを検索して見る。
- 4 家族や友達にメールで、感謝のメッセージを送る。

これらは科学的に実証されている「前向きになれるタスク」です。

幸福感が得られるホルモンを分泌させ、気持ちを前向きにさせ、本当になりたい自分になる行動を後押ししてくれるはず。やりたいことを思い出させてくれます。

何よりも大事なことは、自分の心に共感することです。

さあ、2年生は高校生活の基礎を完成させる大事な学年です。3年生は自分の進路希望の実現が叶うか、その頑張りが正しいか試されるのです。頑張ってください、先生方は全力で応援してきます。

明日は入学式です、318名の新入生が入学してきます。

それでは、今年度も皆さんが健康的で楽しい学校生活を送れることを祈っています。

校 訓

「イクヒ生よ、賢くあれ」「イクヒ生よ、強くあれ」「イクヒ生よ、正しくあれ」