



こころを一つに

学校だより

学校教育目標 『日に学び さやかな土合 光る汗』
～土合中は、一生懸命取り組む心豊かなあなたを全力で応援します～

平成29年度 第2号
さいたま市立土合中学校
さいたま市桜区町谷 1-19-1
TEL 048-853-7200
平成29年4月28日発行

上を向いて歩こう！

校長 新井 栄司

春は花が咲き誇る季節、学校も正門あたりは花でいっぱいになっています。本校の「花咲かせ隊」というPTAのボランティアの方々께서植えてくださったものです。心がこもっているからでしょうか、本当にきれいな花壇となっています。



「うらうらに照れる春日に雲雀(ひばり)上がり心悲しも独り思へば」(万葉集 大伴家持作)

【意味】うらうらと春の日の照っている中を、ひばりが空に上がっている。このような日に一人で物思いにふけていると、何とも悲しい思いになる。

何があったのでしょうか、春のうららかな日だというのに。でも、うまくいかないことはだれにもあります。そんな時前向きに考え、それを乗り越えていけるといいですね。先日目にした、植西聰(あきら)さんの「ツキを呼ぶコツ」という本に「人生は山あり、谷あり。心の中にポジティブ(積極的、前向き)な感情を増やせれば、明るく、前向きに、楽しく生きられるようになる。」とあり、そのコツが書かれていました。一部を紹介しますので、思い当たることがあったら、ぜひ参考にしてみてください。

- ・不平不満の多い人は、おいしい料理を食べてもそれほどおいしいとは感じないでしょう。しかし、「夢や願望」を思う時間を増やすとプラスのイメージが増え、毎日の生活が楽しくなります。
- ・「1か月練習を続け、目標タイムを突破できた。やったー。」といった未来日記をつけるといいです。願望を紙に書くということは、願望を心の中に焼き付けることになります。
- ・人前で発表することになった等困ったことがあると、人間は無意識にその問題を解決するための方法を考える習性があるようです。「できる理由」を考えると、幸運がやってきます。
- ・宝くじを買うときはきっと、「当たったらどうしよう」と思って買うことでしょう。「良いことを思えば良いことが起こる」という心の法則により、うまくいく確率が高くなります。
- ・明るい未来をイメージすれば、心も明るくなるものです。
- ・世の中には存在価値のない人などいません。例えば、道端に落ちていた財布を交番に届けて落とし主からお礼を言われる等、良いことをしたら、どこかで必ず誰かの役に立っているのです。
- ・いやなことや不愉快なこと、悲しいことなどがあるとマイナスの言葉を口にしがちです。しかし、意識的にプラスの言葉を口にすると、それが自己暗示となって、心の中にポジティブな感情が生まれるようになります。マイナスの言葉よりプラスの言葉を多く口にしましょう。
- ・「ありがとう」と言われることで、自分がしたことに対する評価を受けたという満足感が味わえ、「自分は必要とされている」という存在感が認識でき、それによって自己重要感が高まります。他人から言われてうれしくなる言葉、それは「ありがとう」です。
- ・他人に喜びを与えていけば、他人から「ありがとう」と言われることが多くなります。



「下を向いていたら、虹を見つけることは出来ないよ。」

— チャップリン(英国の俳優、映画監督、コメディアン、脚本家 / 1889~1977) —

