



この1か月はいかがでしたか？GWが明けるとすぐに中間考査があり、何だか慌ただしく過ぎていったように感じた人も多かったのではないのでしょうか。

ずっと動き続けていると、大切なことに気づかないものです。「だるまさんがころんだ」のように、動きを止めて振り返り、確認しましょう。流れの中では気づかずに見落としてしまうことも、立ち止まったときに見えることがあります。ちょっと振り返って、頑張った自分を褒めたり、気づきや成長した部分を探したりしてみましょう。



周りの人のために頑張りすぎたり、気を遣いすぎたりして疲れている人はいませんか？自分のエネルギーが足りていないのに人のために動こうとすると、うまくいきません。

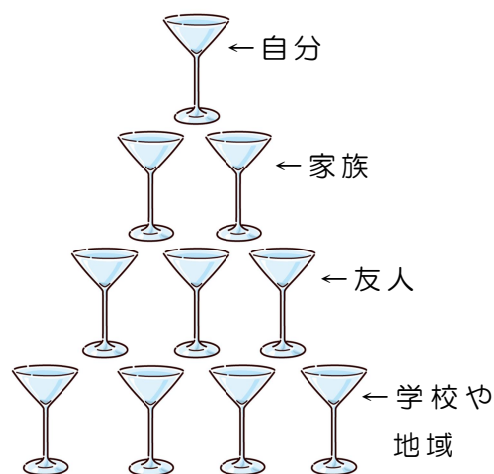
自分の心が満たされていないと「どうして自分ばかり…」という気持ちになりがち。これでは、人のために行動することはできません。まずは、自分が心地よく過ごせること、穏やかであることを意識してみましょう。

もちろん、自分本位な思考・行動で相手を不快にしたり傷つけたりすることはないように注意してくださいね。

エネルギーチャージ
が大切だよ！



「シャンパンタワー」の法則



「シャンパンタワー」とは、重ねたグラスの上からシャンパンを注ぐこと。一番上のグラスが満たされると、二番目にも注がれ、三段目、四段目と行き渡ります。途中から注ぐと、一段目はいつまでも空っぽで、満たされることはありません。



沖先生の来校日(6月)

6月12日(木) 10:00~14:00

6月18日(水) 10:00~14:00

6月23日(月) 10:00~14:00

場所：教育相談室（本館2階会議室手前）

＊現在、1年生を対象に、昼休みを利用して面談を進めています。早めの面談を希望する場合は、教育支援課まで連絡をください。

＊2・3年生で面談を希望する場合も、遠慮なく申し出てください。



心に響く言葉

「無理だと思わないことが一番大事だと思います。無理だと思ったら終わりです」

（大谷翔平・

メジャーリーガー）