



2学期が始まりました。今年の夏は各地で観測史上最高気温を記録するなど、まさに酷暑。なかなか涼しくなる気配はありませんが、黄金色に実った稲穂や稲刈りを終えた田んぼを見ると、秋を先取りしたような気持ちになります。ついつい「暑い」ことばかり気にしてしまいがちですが、季節は少しずつ変化しており、周りの景色に目を向けると、時間が流れていることを感じられます。慌ただしい時こそ、意識して息抜きするようにしましょう。



☆何も考えない時間☆

私たちは一日にどのくらいの情報を受け取っていると思いますか？インターネット全体の情報量は、この20年で6000倍以上に増加しているそうです。あふれるほどの情報の中で生活している私たちの脳や心は、思いのほか疲れています。

必要なのは、何も考えない時間。ぼーっとすることは一見無意味なことのようですが、実は、自分の心と頭を解放してリセットしたり、心を整えたり、リフレッシュしたりする効果があるそうです。

頭と心がパンクする前に、何も考えずにぼーっとする「リラックスタイム」を取ってみませんか？

「ぼーっとする大会」があるのを知ってるかい？2014年に韓国で始まり、世界各地で開催されておるんじゃよ。

今年は大阪・関西万博で9月27日(土)に開催されるそうじゃ。

ぼーっとすることの重要性が注目されとる証拠じゃな！



沖先生の来校日(9月)

9月12日(金) 10:00~14:00

9月19日(金) 10:00~14:00

9月26日(金) 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してください。

*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

「ありがたいな」「嬉しいな」という言葉を日々用いていけば、そういう世界が目の前に展開されていくはずです。

(鈴木秀子・文学博士)