

令和3年5月19日

生徒・保護者の皆さんへ

大阪市立市岡東中学校長 西村 誠

あなたは自分を励ます言葉をもっていますか

しんぼうがまん。今は命の根をしっかりと伸ばして待つ。

言葉や思いには、人を動かす力があります。でもあなたは、自分のことを悪く言ったりできない理由付けをしたりしていませんか。

「どうせ私はだめだから」「今からではもう遅いし」「もうやる気ないし」「私は自信ないから」「どうせ何やっても無理やし」…。

一度、どんなに自分で自分を悪く言っているか、理由付けしているかチェックしてみてください。

もし、悪く言ったり理由付けしているなら「違う、違う。私にはこういういいところがある。」

「こんな素敵なところがある。」「こんなことできたやん。」と自分をほめてあげてください。

仔羊のあったかポケット

～I LOVE Iから始めよう～

自分が好きでないと、何も始まらない気がする
人を上手に愛することもできないし
人生を切り開いていくこともおっくうになる
だから、自分を好きになる努力を自分でしなければいけない

自分の中に、ノートをつくる

そして、自分のいいところを書き出していく

わからなければ、周りのひとの自分へのほめ言葉を思い出してみると
たくさん、たくさん思い出して、心の引き出しにしっかりととしまう
落ち込んだ時、それをそっと取り出して繰り返しみつめてみる

前向きに考えられるように

強く生きていくように

自分が嫌になった時、自分を励ます言葉をもっていたほうが良い

す。それを通過していくことによって皆さんの魂は研ぎ澄まされ、命の根が大地にしっかりと根をはり、困っている人たちにアドバイスのできる「大人」に成長していくのです。

そんなときに「**自分だけの言葉…自分を励ます言葉**」をもっている人は、より早くそのトラブルやアクシデントを乗り越えたり、前に進んでいくことができます。

皆さんには、考えなくていいことを考えすぎていませんか。

どうしようもないことを考えすぎていませんか。

人のことを考えすぎていませんか。

自分のことを考えすぎていませんか。

物事を悪く考えすぎていませんか。

重苦しく考えすぎてていませんか。

生きていくということは「トラブル」「アクシデント」の連続です。

あなたは、落ち込んだ時、どんな言葉で自分を励ましていますか

「自分を励ます言葉」を多くもっている人が、本当の財産家とも言えます。

今日は、自分を励ます言葉を集めてみました。これを参考に皆さんもつらく苦しい時、落ち込んだ時に自分を励ましてあげてください。

- ここまで来たじゃないか。明日へつなげよう。○ 時が解決してくれる。
- 半年後には、もう忘れている。 ○ 逆風は向き変えたら順風やで。
- 命まで取られるわけではない。 ○ 大丈夫。どん底まで落ちたらあとは上がるだけ。
- 明けない夜はない。 ○ 今までの自分に自信がないなら未来の自分を信じよう。
- あきらめたら、そこで試合終了。 ○ 自分にはツキがある。 ○ 努力は裏切らない。
- 過去と他人は変えられないけど、未来と自分は変えられるさ。
- 勝つのは自分、それはわかっている。 ○ 順風満帆パーフェクト。
- 自分はなんでも思い通りになる。 ○ ピンチはチャンス。 ○ 気楽に行こう。
- なんとかなるさ。 ○ 周囲がわかっていないだけ。 ○ 人は人、自分は自分。
- 何も咲かない、寒い日は、下へ下へと根を伸ばせ。やがて大きな花が咲く。
- 明日は、明日の風が吹く。 ○ こんな時もあるさ。 ○ 人間万事塞翁が馬。
- この道より、自分を生かす道はない。この道を行く。 ○ オレならできる。やれる。
- 自分の心に聞いて、「正しい」と思うことをやることだ。なぜなら、いずれにせよ、非難を受けることになるのだから。たとえ何をしようと、また何もしなくとも、文句をいわれるのだから。 ○ 努力は、偶然という名で幸運の橋をかけてくれる。
- 高く跳ぶために低くかがむ。 ○ 不運ばかり続く人生はない。 ○ 可能性を信じて。
- 過去の事実は変えれない、でも意味は変えられる。 ○ 雲の上はいつも晴れ。
- 毎日大吉やし。 ○ まあええけど、また強なれるし。 ○ その時は、その時。
- 死ぬこと以外はかすり傷。 ○ 失敗を知らないのは、取り組んだことのない者だけや。
- 自分がつまらないと思えた時は、非常に進歩した時だ。
- うまくいかないことだらけの毎日が、こんなにも理想と違う毎日が、それでも二度ともどらない貴重な一日なのだと忘れずに生きていこう。 ○ 格の違いを見せてやるし。
- どうして、自分で自分を責めるのですか。他人がちゃんと必要な時に責めてくれるんだから。 ○ 人生にな。意味のないことなんかあらへん。ぼちぼちいいたらええんや。
- こだわりすぎてみい。案外うまいこといくでえ。 ○ 気にせんでええ。そんなこともあるで。 ○ 人生いろいろあるから面白い。ずっとこのままのわけないよ。

長い人生、どちらかというとうまくいかない時の方が多いですが、うまくいかないのが人生と分かっていれば、そんなに焦ることはあります。

疲れたら一休みして、横になって、手足を伸ばして、それでも疲れているようならひと眠りしても構いません。

再び歩きだす力が湧いてきたら歩きだせばいいのです。

