

6秒の奇跡・心の鬼退治

明日の2月3日は節分です。節分は「季節を分ける」という意味があります。昔から日本では季節の変わり目を大切にしています。2月4日立春、5月5日立夏、8月7日立秋とそれぞれの季節の節目の前の日を節分と呼びますが特に立春は1年の始まりの季節の節目であるため節分といえば春の節分のことを言うようになりました。そして年齢の数だけ豆を食べ、「鬼は外、福は内」と豆をまきます。豆には「魔を滅ぼす」という意味を持っていて年に一回、鬼を退治し、1年の幸せを祈ります。また、恵方を向き無言で願い事をしながら巻きずし食べる風習もあり今年の恵方は「南南東」です。そこで今回のスクラムでは「心の鬼退治」についてのお話をしたいと思います。

私たちの心にも鬼が住むことがあります。それは「怒り鬼」です。ふだんの生活・暮らしの中で「怒る」ことありませんか。「腹が立つ。」という言い方をすることもあります。誰かから何か言われた。誰かから何かされた。そして言い返してしまう。やり返してしまう。もちろん何か言う人、何かする人が悪いのですがそこで言い返してしまうとトラブルになったり、けんかになります。腹が立った瞬間に心の中で6秒数えるのです。その6秒の間にその怒りが収まると言われ、これを「6秒の奇跡」と呼ぶそうです。腹が立ったとき心の中で「鬼退治・鬼退治・鬼退治」と「鬼退治」を3回言ってください。心の中の「怒り鬼」は出ていき、怒りがなくなり冷静になることができます。腹を立てないことが大事ですが人間ですから腹が立つこともあります。その時は「心の鬼退治」をしてください。

がんば
頑張りました

たいそうぶ だい かい
体操部 第10回 KOBE KONAN CUP

だんし ねんせいだんし こじんそうごう ゆか ちょうば てつぼう ゆうしょう
男子Bクラス 2年生男子 個人総合 床 跳馬 鉄棒ですべて優勝しました。

ねんせいだんし こじんそうごう
2年生男子 個人総合3位 鉄棒2位

ねんせいだんし こじんそうごう
1年生男子 個人総合5位

ねんせいだんし てつぼう い
1年生男子 鉄棒3位

じょし ねんせい だんし こじんそうごう ちょうば へいきんだい ゆうしょう ゆか い
女子Bクラス 2年生女子 個人総合 跳馬 平均台 優勝 床2位

ねんせい
3年生のみなさんへ

しがく にゅうし じゅけん ひと たいちよう ととの どりよく み ます
私学の入試がもうすぐです。受験する人は体調を整えて、努力したことが実を結ぶことを祈ります。

校長 角田眞章