



住吉第一中学校

## ほけんしつ



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

住吉第一中学校での3年間を振り返って、どんなことを思い出しますか？ 3月から新型コロナウイルス肺炎感染症の予防措置として突然の休校。みなさんにとっては、3年間の総仕上げの大切な学校生活が突然、奪われる形となりました。まさに「いつ、不測の事態が起こるかはわかりません。どんな時も、これまで学んだことを活かして、自分の信じる道を歩みましょう」と、言われていたとおりのことが起きました。住一で学んだ3年間を糧に、新しいステップを踏み出してください。からだも、そして、心も成長したみなさんへ、相田みつをさんのこの言葉を紹介します。

『しあわせは いつも じぶんの こころがきめる』



♡ 7月10日に来校していただいた 辻 由起子さんの講話を思い出してください。

- 100人いたら、100人の考え方・とらえ方があります。  
「自分はこう思う」を誰かに押し付けてはいないでしょうか？  
また、自分自身も「こうあるべき！」にとらわれて悩んだり、  
不平や不満がたまってしまってないでしょうか？
  - 言葉と表情やしぐさ：人は、言葉だけではなく、その人の  
表情やしぐさで物事を判断します。メールなどのSMSを利用  
する気持ちでその言葉を使ったのか、情報が少なすぎて伝わらない  
使う言葉も同じです。メールなどのSMSを利用した言葉を使う  
つていいねいに、相手の気持ちになって使いたいですね。  
を伝え方が良いですね。

★講師の辻さんのお話の中で一番印象に残った内容が「言葉の出し方」：

人は誰でも、排尿したり、排便をします。排尿や排便は決まった場所、トイレですね。それと同じで、嫌なことがあったら、心がしんどくなるので、「嫌」な気持ちを誰かに聞いてもらう場所が必要です。その「嫌」な気持ちを話す相手や場所を考えましょう、というお話しでした。友達同士では、誰かを傷つけてしまうかもしれません。できれば、家族や先生など、大人の人にも聞いてもらいましょう。

♡ 人は一人では生きていけません。いろんな人が見守ってくれ、いろんな人とつながっています。時には周りの人と繋がりたくない時もあるかもしれません。でも、どんな時も、あなたは一人ではありません。一人ひとりの生命は自分だけのものではないです。忘れないでください。いつも応援しています。