

おはようございます。先週後半は二学期末テストでしたね。

また、昨日はカタールのドーハで開催されているサッカーワールドカップを見た人もたくさんいると思います。結果は、とても残念でしたが、選手たちの素晴らしいプレーは多くの人を感動させ夢中になりました。「がんばっているなあ。」と、だれもがほめたい気持ちになります。

さて、今日は自分をほめることについてお話をします。「自画自賛」という言葉を聞いたことはありますね。以前は、あまりいい意味でとらえる人が少なかったのですが・・・。

皆さんは「有森裕子」さんという名前を聞いたことがありますか？ 今から30年前の1992年にスペインのバルセロナオリンピックで女子マラソンに出場し銀メダルを獲得した選手です。有森さんは、4年後のアトランタオリンピックにも出場しました。金メダル候補として大きな期待を背負って出場しましたが結果は銅メダルでした。期待に応えられなかった気持ちもあったと思いますが、その時の「自分で自分をほめてやりたい」という言葉は多くの人に強い印象を与えました。あれから30年が経ち、その間に脳科学が進歩して「自分で自分をほめている」と脳の働きが活性化して、元気な気持ちになれるだけでなく「ナチュラルキラー細胞」という細胞が体の中で増えることがわかってきました。それにはいいことがいくつもあるそうですが、がん細胞をやっつけることもわかってきました。

自分で自分をほめると表情も明るくなり、そうすると周りも明るくなりますね。ほめられることも増えるはずですよ。

どうかみなさん、今日から毎日寝る前には、一日を振り返って自分をほめてください。小さなことで結構です。お手伝いをしたこと、授業で活躍したこと、友達に腹が立ったけど我慢して許してあげた、宿題を早めに済ませた・・・など、自分をほめることが一つ、二つ、三つと増えていき、それを続けることで「自画自賛」することが増えて、そのことが自分に幸せを引き寄せることになります。

たった一度の人生ですから、幸せで楽しいに越したことはありません。みなさんの心の持ち方で、自分にとって、ためになる良い細胞が増えますように。

二学期も、残り少なくなりました。寒さの影響から体調を崩さないように気を付けて、日々の生活をすごしてほしいと思います。

以上