

# 『幸』

令和4年1月24日(月)

## 当たり前の『生活』を見直し整えて、『心技体』を高める努力をしてください♪

1月も残り1週間です。3年生の先輩たちは今日から学年末テストです。みんなはまだ1ヶ月以上先ですが、日々の授業や部活動に全力投球できていますか？学校生活を送るうえで、定期的に『本番』があります。テストや学年行事、部活動の試合や大会など、いつもとは違う特別な日です。もちろん当日は良い結果を出したいはずです。少しでも良い点数が取りたい、学んだことを自分のものにしたい、試合に勝ちたい、優勝したい・・・誰もが思うはずです。でもそれに向けてどう過ごしてきたか、どう考え方行動してきたかが大切です。

『心技体』という言葉を知っていますか？集会で学年の先生からもお話をありがとうございましたが、何かを成し遂げる時、この3つが必ず重要になってきます。どれが1番大切か、どれを磨いていくべきか、それはその人やその時の状況によって違うと思います。でもこれに加えて大切にしてほしいのは、『生活』です。自分自身も教えてもらったことですが、いくら心技体を意識・行動できていっても、それ以外の『生活』の部分がきちんとできていなかったら、効果は下がります。

もうすぐ1月が終わりますが、3学期のスタートに比べて今の自分はどうでしょうか？成長していると胸を張って言えるでしょうか？寒くなる時期、家の過ごし方等、生活習慣が悪くなっていますませんか？もちろん自分自身以外の理由で、やりたくてもやれない時もあります。そういう場合は気にせず、じっと耐えて根の部分を育ててください。でも今やろうと思えばできるのに、前に比べてきちんとできていない人、まずは何か1つでも変えてください。

あいさつ、掃除、早寝早起き、宿題や提出物など、当たり前のことができていない人は、『元に戻す』。ゲームや動画など、やらなくていいことに時間を使い過ぎている人は、ぜひその『時間を減らす』ようにしてください。それだけでも気持ちや行動が変わります。そのうえで、自学自習や家の手伝い、部活動のトレーニング等、心技体を高めるための行動をしてください。最初に書いた当たり前のことをできていない人は、いくらその後のことをやっていても効果は少ないです。逆に日々の生活がきちんと整い、幸せに過ごせている時は、何事にも前向きにチャレンジできます。

一人ひとりの状況や立場は違いますが、まずは自分自身の生活を向上させてください。そのうえで、ぜひまだそれができていない人に、声かけやサポートをしてあげてください。学年全体の『ムード』が変われば、結果的に自分にも返ってきます。ぜひこれからこの本番を成功させられるように、自分自身の『生活』を大切にし、『心技体』を高める努力をしてください★☆

生活を変えたいと思った時、  
「やること」を新たに加えようとするより、  
「やらないこと」をまず決めたほうが、  
早く変化することができます。  
その分だけ心と時間にゆとりが生まれ、  
暮らしに新しい風を呼び込む準備ができるからです。