

## いじめ・いのちについて考える日の続き

先週月曜日のいじめ・いのちについて考える日に行った校長先生のお話はおぼえてくれていますか？もし「自分いじめ」をしてしまっている人がいたらやめてくださいね、「自分いじめ」をしなくてもいいように、小さいことでもいいので「こうになりたい！」「こうしたい！」ということを言葉にして、脳にインプットするようにしてくださいね、というお話でした。

今日はその続きのお話をします。「こうになりたい！」「こうしたい！」ということを言葉にして、脳にインプットするために、とても手っ取り早くてお手軽な方法を教えたいと思います。それは「日記をつける」ということです。昔ながらのノートを使うでもいいし、スマホなどSNSを活用するのもいいと思います。最初は簡単でもいいので、

- ・今日あったこと1つでも2つでも
- ・明日することを1つでも2つでも

を書くようにしましょう、特に明日すること書くことでそのことが脳にインプットされ、生活が前向きになれます。慣れてきたら、感想や心の動きを書いてみましょう。1点だけ注意してほしいことがあります。「～しないようにしよう」・「～を失敗しないようにしよう」というような、ネガティブな書き方はしないでくださいね。脳にとって間違ったインプットになってしまいます。

校長先生も、日記をずっと続けています。つけてみて思うのですが、明日のことを書くことで、確かに頭の中が整理できることが多くあります。是非、挑戦してみてください。これで校長先生のお話を終わります。