

フアフア心対チクチク心

ある日、友だちにあいさつをしたのに返事がなかった。その瞬間、心の中のリングで試合が始まります。

赤コーナーは「チクチク心」。「無視された」「もう話さない」と攻め込んできます。青コーナーは「フワフワ心」。「気づかなかつたのかも」「また声をかけよう」と守りながら反撃します。

何もしなければ、先に手を出すのはチクチク心です。言葉が強くなり、表情もかたくなります。するとさらに不安や怒りが増え、チクチク心が優勢になります。では、どうやって流れを変えるのでしょうか。

ここで監督である自分が動きます。口角を少し上げると、「今日は元気に来られた」「支えてくれる人がいる」と声に出す。すると観客席から拍手が起こるように、フワフワ心が力を取り戻します。

試合の勝敗を決めるのは出来事ではなく、「どちらの心を応援するか」です。朝、自分からあいさつをする。身近な人に「ありがとう」と伝える。「笑顔」と「感謝」がフワフワ心の得点になります。やりがいは、意識を切り替えた瞬間に、楽しさ(フアフア心)から生まれます。

今日の言霊：心は選べる

人は出来事そのものよりも、その受け止め方によって気持ちが大きく変わります。相手の反応が期待と違ったとき、すぐに悪い方向へ考えてしまうと、不安や怒りがふくらみ、態度や言葉にも表れてしまいます。しかし、**その流れを止める力は自分の中にあります**。表情をゆるめたり、前向きな言葉を口にしたりすることで、気持ちは少しずつ整っていきます。

感情に流されるのではなく、自分で考え直す習慣を持つことが大切です。日々の小さな選択が、周囲との関係や自分の成長に影響します。どんな場面でも、**自分の内面を整える行動を選べる人**になってほしいのです。その積み重ねが、落ち着きと信頼を生み、これからの人生をより豊かなものにしていきます。

【今回の学び】⇒自分を整える力が、人との信頼関係を深める！



人生は歩み続ける巡礼

キリスト教では、「人はこの世を歩む『巡礼者』だと教えます。地上での時間は永遠へ向かう道の途中であり、**一步一步に意味があると説きます。**

では、私たちは何を目指して歩いているのでしょうか。何のために出会い、別れ、迷い、選ぶのでしょうか。

アメリカの牧師 マーティン・ルーサー・キング・ジュニアは、「**たとえ全ての階段が見えなくても、まず一步を踏み出しなさい**」と語りました。先が見えなくても進む**勇氣こそが、生きる力**だということです。

楽しい出来事も、思いがけない困難も、どちらも「人生という旅」の風景です。順調な日だけが価値あるわけではありません。つまずきもまた、自分自身を見つめ、深める道しるべです。あなたは今日、どんな**一步を選びますか**。その歩みにどんな意味を与えますか。

生きることは、目的地だけを目指す競争ではなく、「**歩み続けること**」そのものに**価値がある営み**です。意識が**変われば、同じ道も輝き**始めます。

今日の言霊：歩みこそ宝物

★問一（語彙） 本文中の「優勢」の意味として最も適切なものを選びなさい。

- ア 力が弱いこと イ 勢いがあり有利であること
ウ 静かにしていること エ 迷っていること

★問二（選択） 本文中「チクチク心」が先に手を出すと述べられている理由として最も適切なものを選びなさい。

- ア 出来事が必ず悪い意味を持つから
イ 人は常に怒りを選ぶから

- ウ 何もしないと否定的な感情が強まりやすいから
エ 相手が必ず悪意を持っているから

★問三（選択） 「監督である自分が動く」とはどういうことか。最も適切なものを選びなさい。

- ア 相手を注意すること
イ 出来事をなかつたことにすること

- ウ 自分の考えや行動を意識的に切り替えること
エ 友だちを避けること

★問四（選択） 本文の主張として最も適切なものを選びなさい。

- ア 人の心は出来事によつて完全に決まる
イ 感情は他人がコントロールするものだ

- ウ 出来事よりも受け止め方が心の状態を決める
エ 失敗は必ず避けなければならない

★問五（記述） 「心は選べる」とはどういう意味か。本文を踏まえて説明しなさい。（40字程度）

模範解答・解説

★問一 模範解答 イ

○解説④ 「優勢」は勢いがあり有利な状態を指す。本文ではチクチク心が感情面で強まる様子を表している。

★問二 模範解答 ウ

○解説④ 何もしないと否定的感情が増幅し、言葉や表情も強くになるとある。受け身では悪循環に陥る点が重要。

★問三 模範解答 ウ

○解説④ 口角を上げる、感謝を口にするなど、自ら意識と行動を変えることを「監督」と表現している。

★問四 模範解答 ウ

解説(75字以内)

○勝敗を決めるのは出来事ではなく心の応援先とある。受け止め方が心の状態を左右する主張である。

★問五(記述) 模範解答(例)

出来事ではなく、自分の受け止め方を選ぶということ。

○解説④ 本文は感情を応援する側を自分で決められると説く。主体的な心の選択が主題である。

人は出来事そのものよりも、その受け止め方によって気持ちが大きく変わります。相手の反応が期待と違ったとき、すぐに悪い方向へ考えてしまうと、不安や怒りがふくらみ、態度や言葉にも表れてしまいます。しかし、**その流れを止める力は自分の中にあります。**表情をゆるめたり、前向きな言葉を口にしたりすることで、気持ちは少しずつ整っていきます。



感情に流されるのではなく、**自分で考え直す習慣を持つことが大切です。**日々の小さな選択が、周囲との関係や自分の成長に影響します。どんな場面でも、**自分の内面を整える行動を選ぶ人**になってほしいのです。その積み重ねが、落ち着きと信頼を生み、これからの人生をより豊かなものにしていきます。

【今回の学び】⇒自分を整える力が、人との信頼関係を深める！