

きずな

学校教育目標「確かな学力と豊かな人間性を備え、
力強く生き抜く生徒の育成」

喜楽(きらく)に生きる

人の感情は、「喜怒哀楽」と表現されます。この中で、「怒」と「哀」の感情はマイナスイメージの感情です。

ある方が、『怒』の感情は破壊しか生まない。いろんな場面で『怒』の感情を周りにぶつける人は、いずれ全てを失ってしまう。」と言われました。たしかにその通りです。怒ってばかりいる人の周りからは、その人を支えてくれたり助けてくれたりする人はいなくなってしまうですよ。

では、どうすればいいのか。『怒』と『哀』の感情を上手くコントロールし、『喜』と『楽』にあふれた生活をする事です。

人にはどうしても『怒』や『哀』の感情が芽生えます。そうしたとき、それを我慢するのではなく、上手に発散することで、『喜楽に生きる』事が出来るようになります。喜楽に生きている人の周りには、その人を慕ってくれる人が大勢集まってきます。そしてますます素晴らしい人生を過ごしていくことが出来ますよ。

「怒」の感情をコントロールする方法

- 怒りの感情が起きたら6秒間深呼吸をする。

怒りが爆発して手を出したり暴言を吐いたりしてしまうのは、この6秒の間です。6秒間をやり過ぎましょう。

- 「べき」の考えを人にあてはめない。

怒りを感じてしまう原因に、自分の考えている、『〇〇べき』を人がしないからということがあります。

「帰ったら水筒を出すべき」と思うから出していないと腹が立つのです。「べき」をあてはめなければ、腹を立てなくてよくなりますよ。

目標と目的

このふたつの言葉は似ていますが、意味は全く違います。目標は、「自分がめざすもの」つまり、「〇〇に向かって」であり、目的は、「自分はなぜそれをするのか」つまり、「〇〇のため」です。

2010年、パラリンピックのクロスカン トリー競技で金メダルを獲得した新田選手は、幼いころ祖父の運転する農機具に左腕を挟まれ肘から先を失いました。新田選手はクロスカントリーに出会い、2006年のパラリンピックでは金メダルが有望視されていました。しかし、その大会で転倒してしまいメダルを取ることが出来ませんでした。新田選手はパラリンピック終了後引きこもってしまいました。「目標」が達成できなかったからです。そこから立ち上がったのは、「目的」をもっていたからです。その目的とは、「自分の腕を失ったことに責任を感じている祖父に金メダルをかけて、おじいちゃん自分にとって最高のおじいちゃんだよと伝えること」です。2010年に金メダルを取ったときには92歳の祖父に金メダルをかけてあげたそうです。

私たちはいろいろな「目標」を決めます。

その時に「目的」をもつことができていると、困難にぶち当たったときに目標をあきらめず、乗り越えることが出来るのです。



HP 閲覧ありがとうございます

本校HPのアクセス数が着々と伸びています。多くの方が学校の様子に興味を持ち、見ていただいているお陰だと感謝しています。

スポーツフェスタの動画を現在公開しています。ぜひご覧ください。

