

# ONE FOR ALL ALL FOR ONE

生活指導通信 第3号 令和元年5月7日(火)

## 5月 前向きな気持ちでスタートを！

GWはどうでしたか？勉強をがんばった、部活動に一生懸命だった、家族との時間を大切にしたい、お手伝いをした、友達と遊んだ、ダラダラと過ごしたなど、いろんな過ごし方ができたのではないのでしょうか。連休が明け、頭がぼーっとしている人もいるでしょう。しんどいな～という人もいます。しかし、しっかりと気持ちを切り替えて、気を引きしめて、今日からの学校生活を前向きに過ごしましょう。

そうとは言ってもなかなか前向きになれない人もいます。そんな人にアドバイス。



### その① 目力をいれ、「よし！」としてみる

人の表情と心は密接に関係しています。心の状態は表情に表れるものです。「しんどいな～」という気持ちは「しんどいな～」という表情につながり、「やるぞ！」という気持ちは「やるぞ！」という表情につながります。目にぐっと力を入れ、心の中で「よし！」と尝试してみましよう。すると表情が引き締まり、心も引き締まるものです。ぜひやってみてください。

### その② 楽しいイメージを持つ

これから待っているのは、自分にとって辛く、しんどいことだというイメージを持っていると、どんどん気持ちが後ろ向きになります。これから先に待っているのは自分にとって楽しいものだというイメージを持つ（暗示をかける）ことで前向きになれるものです。

扉の前に立ちます。そして普通に扉を開けてみてください。どうですか？普通ですよ？では次に同じように扉の前に立つのですが、扉を開けた先に、自分の大好きなものがあることを想像して、扉を開けてみてください。どうですか？1回目より力強く、扉を開けることができたのではないのでしょうか？それは自分の大好きなものに出会いたいという「楽しいイメージ」があるからです。その気持ちがあれば頑張れます。勉強も部活も同じ。「楽しいイメージ」持って頑張らましよう！！

### その③ 共に頑張る仲間を見つける

自分と同じような気持ちの友達もいるかもしれません。そんな友達とたくさんお話をしてみましょう。ただし、足の引っ張り合いになってはいけません。成長し合える関係が大切です。お互いに励まし合い、一緒に頑張れる仲間がいれば、もっともっと前向きな気持ちになれます。そんな仲間を見つけましょう。

**合言葉は One For All All For One!!**

**一人ひとりの意識で**

**前向きに頑張れる大蔵中学校にしよう！**

## 集団の一員としての自覚を持とう！

来週は3年生の修学旅行、1年生のオリエンテーション合宿、来月には2年生のトライやるウィークと、各学年大きな行事を控えており、その準備を進めています。

行事の成功のために、大切なのは

**「それぞれが集団の一員としての自覚を持ち、自分の役割を果たす」**

ということです。

修学旅行やオリエンテーション合宿では学年の約180名の生徒が一斉に動きます。トライやるウィークは事業所の方にお世話になります。そのような状況の中で、自分勝手な行動をしてしまうと、周りに迷惑がかかってしまいます。学年集団の一員として、事業所の一員としての自覚をしっかりと持ちましよう。

また、それぞれに与えられた自分の役割をしっかりと果たましよう。自分の仕事がきちんとできていなかった、忘れていたようなことがあれば、これも周りに迷惑がかかってしまいます。人の話をよく聞き、自分の仕事・役割を理解し、人のために一生懸命頑張ってください。

修学旅行・オリエン合宿・トライやるの当日になって、急にできるようになるということはありません。普段の学校生活や家庭生活の中から意識をしていなければできるようにはなりません。今日の生活で「集団（クラス・学年・部活・家族など）の一員としての自覚を持ち、自分の役割をはたす」ように心がけましよう。

**合言葉は One For All All For One!!**

**行事の成功のために、今日の生活から、頑張ろう！**

