福島県東白川郡鮫川村大字赤坂中野字巡ヶ作１３０－４　　鮫川中学校　学校だより

壇の岡

１０月１３日（金）　第２２号
発行責任者
鮫川中学校長　角田敏文

教育目標

学ぶ心　よく学び自己を高める生徒
美しい心　心豊かで思いやりがある生徒
強い心　心身を鍛えたくましい生徒

自分を好きになれ

「誰だって自分の事は好きに決まっている。自分が嫌いな人なんていないでしょう」と思われるかもしれませんが、私の言う「自分を好きになれ」とは、中途半端な気持ちではなく、心から好きになってほしいということです。

「自分は何者とも比べられない最高の人間だ。こんなに素敵な人間は他にいない」と本心から思えるほど、自分を好きになってほしいのです。とてつもない偶然が重なって、この世に生を受けた奇跡のような存在なのです。

一方で、「とても自分のことなど好きになれない」と感じている人もいるかもしれません。「自分はしょせん、この程度の人間。俺の人生、どうせろくなことはない」と自分を卑下している人もいるでしょう。

でも、そんなことはないのです。自分自身がつくった心の垣根を壊してほしいのです。実際に心の垣根は存在しないのですが、気持ちを切り替えることができれば、その瞬間から、その後の人生は大きく変わっていくはずです。

「自分の人生の主人公は自分」なのです。

好きになった人には、ごく自然と、「幸せになってほしい」「素敵な人生を送ってほしい」と願うものです。それは他人に対してであろうが、自分自身に対してであろうが同じです。「大好きな自分に、素晴らしい人生をプレゼントし、その人生の主人公にスポットをあてるために、全力を尽くそう」こうした気持ちになりさえすれば、後は簡単です。残った問題は、「では、これからの日々をどう過ごそうか」という、具体的な実践論になるわけです。そして、それを習慣にすればいいのです。

・人との関わり方　【第２号】
・メモをとる習慣　【第２号】
・夢をあきらめない　【第６号】
・上手な話の効き方　【第９号】
・家庭のあり方　【第10号】
・努力の積み重ね　【第13号】
・時間の科学　【第19号】

まずは自分を好きになることです。そこから新しい人生をスタートさせてほしいと思います

反義語を考えよう

日常生活の中で反義語を考えながら過ごすのは、なかなか面白い。ちょっとした頭の体操にもなるし、自分の中にあるつまらない常識を見直すきっかけになる。

例えば「善」の反義語は何か。普通に考えたら「悪」だが、それでは面白くない。「悪」以上に善からかけ離れたものはないかと考える。すると「偽善」という言葉が浮かんでくる。なるほど単なる悪人よりよりも偽善者のほうがよっぽどタチが悪いものだ。

また、これは、マザー・テレサの言葉だが、「愛」の反義語は「憎悪」ではない。怒りや憎しみではなく、「無関心」。これこそが「愛」の反義語なのだ。憎しみには、まだ関係性がある。それが愛に変わる可能性がある。しかし「無関心」はその可能性がどこにもない。つまり、愛情表現において重要なのは「怒らない」ことではなく、「関心を持つ」ことなのだ。

このように反義語思考をきっかけにして何らかの「気づき」を得られることが多い。

成功の反義語は「挑戦しないこと」

挑戦しなければ、成功も何もない。失敗の先に成功はあっても、「挑戦しないこと」の先に成功はありえないのである。

「ここ一番」に強くなれ！三田紀房

週の行事予定

16	17	18	19	20	21	22	23
月	火	水	木	金	土	日	月
壇の岡祭準備・部活中止	壇の岡祭準備・部活中止	壇の岡祭準備・部活中止 おにぎりの日	壇の岡祭準備・部活中止	壇の岡祭準備・部活中止	**壇の岡祭** 弁当・部活中止		繰替休日

こちらから各学年だより等がスマートフォンからもご覧できます。