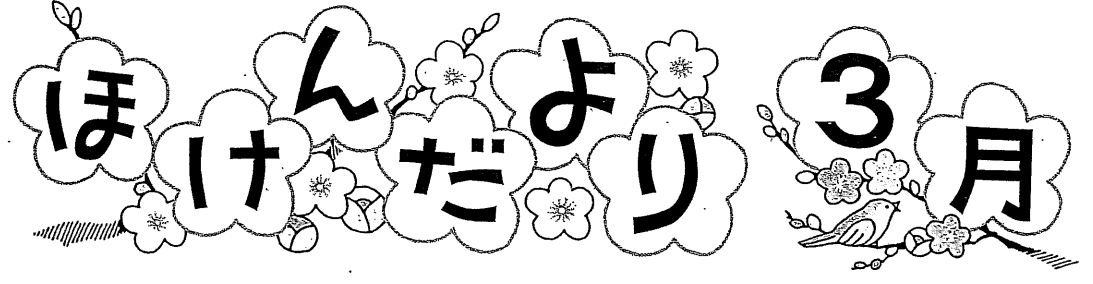


ごめね。私は、来年度に向けて一歩踏み出してみようと思っはいます。ほんの小さな一歩でもいいです。

あなたも踏み出してみようと思っはいますか？



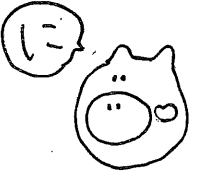
明秀学園日立高等学校

# 「意識」して 見てみれば...

明るい日差しを浴びて、春の花が咲き始めました。黄色やピンクなど、やわらかな色合いの花たちが、ウキウキした春の気分をいっそう盛り上げてくれるようです。「花」の季節を楽しむ、心のゆとりを大切にしたいですね。

**「鼻」の季節です**

花粉症に悩まされる人にとって、春は「鼻」の季節。立て続けに出るくしゃみや、止まらない鼻水は、本当につらいもの。マスクや帽子、薬などを使って、つらい季節をじょうずに乗りきれるといいですね。



もあはます。本来の語源とは違、ま可が、'新しい一歩を足踏み出で'。この季節にびびる、たりの名前

3月は、英語で March。□-2 神話の神 Mars に由来する。同じ 70"11"、"行進曲" という意味を知るか。 march に「(物事の) 前進、進展、進展する」という意味

あつという間に、学年のしめくりの目にはなりました。みなさんにとりて今年度はどんな1年でしたか？

# 今年1年の心の健康チェックです

春が近づき、3月になると、そろそろ別れのシーズンです。慣れ親しんでいた友人と別の道に進むこともあるでしょう。また、せっかく仲良くなった友人とクラスが別になってしまうこともあります。出会いというのは軌跡です。共に過ごした時間を振り返り、すてきな思い出として胸にしまっておきましょう。

## 出会った軌跡を大切に...

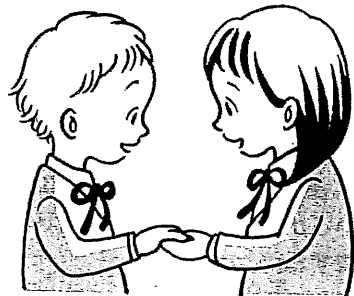


この5つがスラスラ出てきたあなたは、とってもハッピーな1年だったと思いますよ。人の優しさ、思いやりがたくさん気づくことができるあなたでいてほしいと思います。それが心の成長をはかる物差しです。

どんな優しさに出会いましたか？



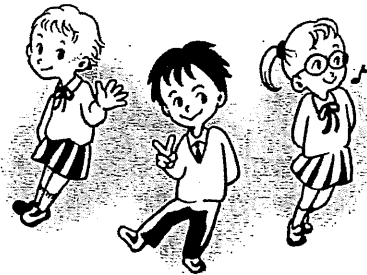
友人とけんかをしたときに、うまく仲直りできましたか？



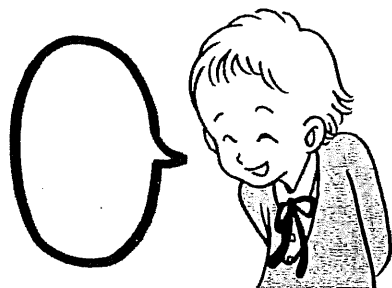
あなたは友だちに喜びことをしてあげられましたか？



今年出会った友だちの中で、とっても大好きになった友人は？



友だちに言われてうれしかった一言はなんですか？



また、この1年間の自分を振り返ってみましょう！

「あなたは、あなたが好き」ですか？

**わたしは  
わたしが  
好き！**

「あなたは自分のことが好きですか？」  
もしかしたら、自信をもって「ハイ、大好きです！」と答えられる人は少ないかもしれません。

でも、「ハイ」と答えられない人も、「自分のことを好きになりたいですか？」と問われれば、ほとんどの人がそう思っているのではないのでしょうか。

自分のことが好きでないのは、多くの場合、自分に自信がないからです。これだけは誰にも負けない！というものを一つでも持っている人は、自分を好きでいられるはずでしょう。

でも、たとえそういうものがなくても、自分を好きになろう！と「意識」することで、誰でも自分を好きになれるのです。「そんなことぐらいで好きになれたら苦労しない…」と思う人もいるかもしれませんが、その人は、はたしてその「そんなことぐらい」を実行しているのでしょうか。

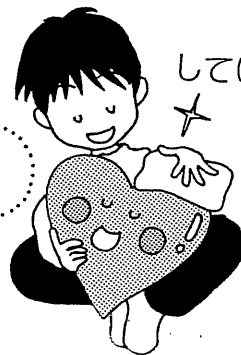
ほとんどの物事には「良い面」と「そうでない面」があります。いつも元気で明るく自分のことが好きな人は、無意識に「良い面」に目がいています。そして「これいいよね！」と声に出して人に伝えます。同じように自分に対しても、常に良いところを

見ているのです。だから自分が好きなのです。無意識になんて見られないという人は「意識」して見ればいいのです。「あの人の良いところはどこかな」「自分のここは良いところだよな」そんなふうに「良いところ探し」をしてみてください。良い面を見続けているうちに、きっと気がつくはずですよ。いつからか無意識に良い面を見ている自分に。その時、もう一度自分に聞いてみてください。

「わたしは“わたし”が好きですか？」



心のお手入れ



していますか？

小凶んだり、落ち込んだりすると、自分の嫌な所は浮かんでも、良い所は見えなくなってしまうから、不思議ですよね。でもそんな時に自分のできた事を数えるのはひたすら置いて、自分のできた事を数えてみませんか？

そう！ いっしょにあったらいい？

**必見**

## 忘れていませんか？ 災害給付の手続き

日本スポーツ振興センターに加入している人は、学校生活の中でけがをした場合、災害給付を受けることができます。登下校、授業中、部活動中にけがをした人で手続きがまだの人は、保健室まで所定の用紙を取りに来てください。また、用紙はもらったけど保健室へ提出するのを忘れていた人は、できるだけ早く提出してください。



保健室でも、たぐいの優しさに出会いました。ありがとう (\*^\_^\*)!