



自立し、相互の関係を築けたなら、自分を磨き続けて身に付けた習慣を継続しましょう。

自分を磨く！

自分を磨くとは、あなた自身の価値を維持し高めていくことです。つまり、自らをリフレッシュし、生まれ変わらせることです。それは、視点を変えたり、気分を変えたり、状況を変えたり、自分自身を磨いたりすることです。

具体的には、あなたという人間をつくっている四つの側面(肉体、精神、知性、感情)を研ぎ澄ましてください。

○肉体的側面を研ぐ：自分の身体を大切にすること。

体に良いものを食べ、十分な休養をとってリラックスし、定期的に運動しましょう。

○精神的側面を研ぐ：自分の価値観や目的・方向性を見つめ直し、心の栄養を与えること。

瞑想であったり文学や音楽に没入するなど、人によって全く異なります。

○知的側面を研ぐ：自らを教育し続けること。

日頃から知識を吸収して知性を広げていこうと思ったなら、優れた文学を読む習慣を身に付ける以外に方法はありません。

○感情的側面を研ぐ：自身の心の安定を図ること。

正しい原則に基づいた価値観を持つことや、自分の得意な分野で人の役に立つことが重要です。

4つの側面はすべてをバランスよく磨いていく必要があります。どれか1つでもおろそかにすれば、他の3つの側面に悪影響をもたらします。成り行きまかせでは自分を磨くことはできません。主体的になり、自分に合った効果的な道を見つけ自分を磨き続けてください。

さて、7回にわたって目標を達成するためのステップをまとめました。これらの取組を意識して実践し、習慣とするなら、部活、勉強、進学、就職とあらゆる場面で充実するでしょう。

最後に、心を健やかに強く保つ究極のポイントは笑うことです。笑顔のある生活をしましょう。

校長 松川 明義



【行事予定】

26日(水)：頭髪服装指導

27日(木)：卒業式準備

28日(金)：表彰式、卒業式予行、米工会入会式

3月1日(土)：卒業式

