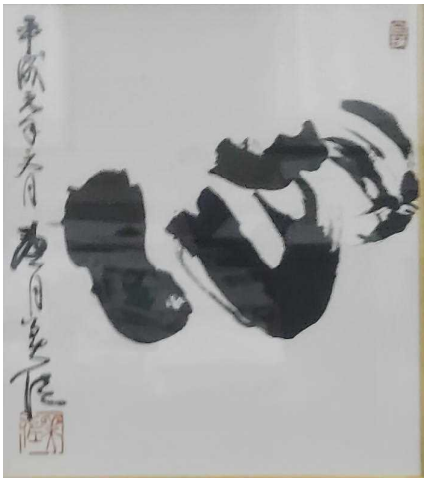
鳥　海　讃　歌

ＧＴＨ通信　第５９号　令和４年１月１７日（月）
校長室より

「心」を整え、晴れやかに！



１４日（金）の始業式を皮切りに、第３学期がスタートしました。３年生にとっては、高校生活の総まとめ期間です。１・２年生は、今年度の学習を仕上げる大事な学期となります。

まずは、深呼吸して自分の内面を見つめ、心を整えてください。現在の心理状態を把握しましょう。

悩みや不安はありませんか。つらいことはないでしょうか。悩みがあっても打ち明ける人がいない、相談にのってほしいけれど、はずかしくて言葉にできない、などの困りごとはありませんか？

校長室には、望月美佐さんが平成元年７月に書いた「心」額があります。図書館の扁額、「花には水を人には愛を」と同様に力強い書体です。
不安に陥った時、迷いやストレスが生じた時、「心」額をじっくり見つめていると、心が落ち着き呼吸が整い、静寂が訪れます。そして、元気と勇気が湧いてきます。

今後、オミクロン株への対応で、再び制限が強化され、同時に心理的圧迫の強まる可能性があります。そんな時、世の中のどんよりとした雰囲気に流されず、明るく晴れやかに過ごすためには、心の持ち様と対策が必要です。基本は、私たちがこれまで習慣化してきたコロナ対策（手洗い・うがい、マスク着用、三密回避、換気・黙食等）の遵守です。

問題なのは、このような行動を行うときの「心の持ち様」をどう整えるかです。そこで、私が令和４年の元日から励行している「おまじない＝キーワード」を紹介します。

第１は、「よろこんで！」と声に出して対応すること（時と場合によっては、心の中で発してください）。
第２は、「にっこり、ほっこり」と心に言い聴かせて対応すること。

他人からお願いされた時、「ＯＫです！」「承知しました！」「いいですよ！」等さまざまな応答がありますが、私が学生時代に通っていた飲食店では、店員は、注文を聞いた後に必ず、「よろこんで！」の一言を添えておりました。この一言でお客様は、晴れやかな気持ちになれます。
また、「にっこり笑ってほっこりしましょう」は、柔らかく温かな心の状態をつくりだしてくれる魔法のフレーズです。

これらのキーワードの根底には、「スマイル！スマイル！」の心意気があります。笑顔で接すると、相手は安心してくれます。みなさんも是非、不安感や困り感の解消に役立つスキルとして、大いに活用してください。

★　**アイコンタクト（ｉcon ｔ act３）**を心がけてください。目と目で通じ合い、face to face で向き合いながら、「考えながら行動する」笑顔の素敵な人間たれ！
★　**メモ**をとる習慣を確立しましょう。生徒手帳をフル活用してください。メモをとる習慣は、将来必ず役に立ちます。
★　**意識力**＝意思・意志（瞬間）＋気力（持続）です。意識力を育成することで、学ぶ力が増幅します。考えたことを継続してやり抜きましょう。
★　**ＧＴＨ**は、「疑問→探究→発見」という学びの方程式です。
★　**「自己有用感」**を高めてください。そのためにあなたは何に挑戦しますか？
自分が誰かの役にたつためには、**感謝**の心と**自己肯定感**を持つことが大切です！
★　**ＮＰＴ**は仁賀保高校プログラミング思考の略称です。ＮＰＴを意識して、学びを活性化しましょう。プログラミングは、**Trial＆Error**で進めましょう！
★　**「自分事」「当事者意識」**を持って取り組む仁高生に変身しましょう！