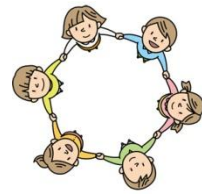


# 心の輪13R



『出船の位置に』という資料を通して、  
「日々の心構え」について考えました！



今日からは、周りの人のことを考えて、鞆を揃えたり、スリッパを揃えたりするなど、人のことを考えて、一つ一つの行動に気を付けようと思いました。

自分のことでなく、次の人のことを考えることで、心構えを変えることができるということを知ることが分かった。心が変われば、人が変わり、気持ちが変わり、雰囲気が変わり、たくさんの方が変わっていくことが分かった。

僕は今まで、後で苦しい思いをしてきたので、これからは、後に嫌なことをせずに、先に苦しいことをしたいです。なので、ちょっとした変化に気づき、鞆などを揃えていきたいです。

僕はこの時間を通して学んだことは、みんなのために動くことの大事さや、人任せにしないことなどです。これからは、一言一行ができるように頑張りたいです。

先に不自由を我慢すれば、後に自由になれると分かった。これからは、靴やスリッパだけでなく、たくさん物を揃えたり、整頓したりしていきたい。人のことを考える行動が大切と分かった。

生き方として、先の自由を選ぶか、後からの自由を選ぶかが挙げられることが分かった。でも、後からの自由の方が私は良いと思った。理由は、後から（先に頑張って）もらった方が嬉しいし、ゆっくりできるから。

次の人の気持ちを考え、前の方がスリッパなどを履いて揃えてくれていたら自分も続けていき、揃えられていなかったら、きちんと揃えるように、身の回りのことを考えて、気持ち良く過ごせるようにしていきたい。

生きていく上で、心身が健康であることは大切なこと。私たちは幼い頃から食べること、寝ること、運動することなどを繰り返して成長してきた。そして、食事や睡眠、規則正しい生活の大切さも学んできた。だけど、中学生になって勉強や部活動で今までよりも忙しくなり、無意識のうちに、生活のリズムが乱れがちになっていることはないだろうか。体力を向上させるためにも、自分の目標を達成するためにも、規則正しい生活は必要だと思う。節度を守り節制することは難しいけれど、自分の意志で、自分なりのバランスのとれた生活を送っていききたい。



文部科学省資料  
『心のノート』P.10より引用

**saying**  
この人のひと言

人は繰り返して行うことの集大成である。  
だから優秀さとは、行為でなく、習慣なのだ。

アリストテレス  
■アリストテレス (前 384～前 322)  
古代ギリシャの哲学者。プラトンの弟子。『形而上学』『ニコマコス倫理学』など。