



# 1年を締めくくろ！ 準備が始まった！



## 『心のゆとり』を持つために大切なこと

PHP 1月号の特集は「心にゆとりを感じる人・持てる人」。「心のゆとりを持つために大切なこと」国分康孝さん(東京成徳大学教授)より、ストレスに巻き込まれないための提言。

### 1. 人と世間話をする

世間話ができる相手との会話は、ストレス解消になります。張りつめた心の力を抜き、心にゆとりを生むことができます。会話を楽しめれば、いい気分転換にもなります。



### 2. すべての人に好かれたいと思わない

「人に嫌われたくない」「人に好かれたい」という思いは誰の心の中にもあり、当然のことと思います。でも、誰にでも、いつも、少しも嫌われたくないかのように、人に気を遣いすぎてしまうようでは疲れてしまいます。

時には「この人には別に好かれなくてもいい」「(自分を大切にするために)嫌われてもかまわない」などと、思うことです。

### 3. 失敗から学べばよい

失敗を恐れて、やりたいことをほとんどやらなかったり、今すべきことがおろそかになってしまうのはよくありません。過去の失敗でいつまでも落ち込んでしまうのも、自分のためによくありません。「いい経験をするつもりでやってみよう」「いい経験にしよう」「すべてのことはいい経験」などと考えられるようになるといいのです。そのような心の姿勢が、心にゆとりを生みます。

### 4. 自分ひとりになる

ひとりになることを恐れる人は、心が落ちつくことが少ないのではないのでしょうか。そういう人は、人といっしょにいても、絶えず気を遣ってしまいがちです。ひとりで過ごす時間を持ち、それを楽しめるようになれるといいのです。

「ひとりも好き(、二人も好き、大勢も好き)」と思えたほうが、人とのつきあいも余裕をもって楽しむことができます。

「自分(の心)を大切に」「今を大切に」「幸せを感じる」というようなことを心がけることができれば、自然に心のゆとり・余裕が生まれてきます。

## 【予告】

2月 4日	立春 農業クラブ後期総会	3年生出校日
2月 5日	サタゼミ⑬(1・2年生)	
2月 6日	全商商業経済検定	
2月 8日	推薦入学者選抜	
2月 10日	3年生出校日	
2月 11日 12日	進研模試(2年生マーク)	
2月 18日	3年生出校日	
2月 19日	サタゼミ(1・2年生)	
2月 20日	第3回実用英語検定二次	
2月 22日~ 25日	学年末考査	25日は、3年生出校日
2月 27日	日商簿記検定	
2月 28日	卒業式予行	



## ☆☆☆ 勇気の出ることば ☆☆☆



完璧だと思っても、  
もう一押しすれば、おまげが手に入る

トーマス・エジソン(アメリカ・発明家)



## 「身だしなみチェック」

外出前には鏡の前に立ち、身だしなみのチェックをしっかりと行いましょう。以下に通学前の身だしなみチェック項目をまとめました。各項目を頭に入れ、通学前の身だしなみチェックに役立てください。

### 身体編

- ・寝グセはきちんと直っているか？
- ・鼻毛は出ていないか？(重要)
- ・爪はきちんと手入れしてありますか？
- ・つめは短く切っているか？
- ・手は汚れていないか？
- ・口臭はチェックしたか？

### 服装編

- ・制服はよれよれではないか？
- ・ブラウス、シャツの襟、袖口は汚れていないか？
- ・不要なアクセサリはつけていないか？
- ・服装全体が派手すぎないか？
- ・靴はきちんと磨かれているか？

以上のことを心に刻みながら行動してください。  
各チェック項目にすべてOKマークがつけられるように心がけましょう

## 人の話をうまく聞く態度とは？

次のような場面の対応を考えてください。

『あなたは営業担当者として日々頑張っています。しかし、なかなか成果が出ずに悩んでいました。親しい友人に相談すると、こんな指摘を受けたのです。「きみは人の話の聞き方がよくないよ。話し手の立場から見てみると、人の話を聞いていないように見えるよ』さて、どのようにすれば人の話を聞いているように見えるのでしょうか？

- 【1】話し手が緊張しないよう目を合わせないようにして話を聞く
- 【2】話を聞きながら、適宜目を合わせたり、うなずきをいれたりする
- 【3】話し手と目をあわずにメモを取り続けることに集中する

正解は、【2】話を聞きながら、適宜目を合わせたり、うなずきをいれたりする。



話を聞いていることを相手に訴える手段として、1.うなずきを入れること 2.アイコンタクトを入れることなどがあります。うなずきは、話し手にとって話を聞いてもらえているというサインになり、ひいては会話のしやすさに直結します。また、アイコンタクトはうなずきと同様に、話し手に話を聞いてもらえている気持ちにさせ、話し手の会話を促進させます。

(情報提供元：アクティブアンドカンパニー)

## ☆☆☆ 勇気の出ることば ☆☆☆



恐怖心を払い除けよ。  
そして今こそが自分の任務を果たす機会なのだ。  
火のように燃える勇気を抱く者は、  
あらゆる幸運を、自分の手で掴み取るものだと知れ。

ブッダ(仏教の開祖)

### 【進路雑想(編集後記)】

三学期の始業式の日に話した「出水兵児修養掟(いずみへこしゅうようのおきて)」について紹介します。この北薩の地には、島津家最強と謳(うた)われた出水の武家集団がありました。その集団の教育の柱として、この考えが受け継がれていたのです。内容について詳しく調べてみると、いかにも武士らしく厳めしく勇ましいものではありません。ごく自然なことが綴られています。しかも、現代に生きる私たちにも十分通用するものとなっています。

その中に「節義の心がけ」ということばが使われています。現代風に云うと、①嘘を言わず②自分勝手になく③ひねくれず④立居ふるまい挨拶など社会の決まりにあった交際の動作や作法を身につけ⑤地位の高い人に気に入られようとしてこびることなく⑥地位の低い人を見下げてばかにすることなく⑦他人の災難や心配ごとなどを見捨てず⑧引き受けた事はやりとおし⑨勢いよく労を惜しまず⑩手ぎわよく⑪はっきりした態度で物事を行ない⑫頼みにできるさまであること。⑬一時的であっても卑しい様子やふるまいについて語り合ったり人を悪くいうことなど会話のちょっとした部分にも出さず⑭たとえ面目を失い名誉を傷つけられて職を失うことになっても⑮自分がすべきでないことはせず、決死の覚悟を決めた時には気おくれせず⑯その精神は強固でやさしく深い愛情があり⑰情趣・風流を理解する洗練された心と思いやりのある温かい心を持つことを節義の心がけと言います。是非、今日から実践してみましょう。(文：前田)