



分教室

「挑戦することで、できることを増やす」

室長

新学期が始まり、2週間が経ちました。

今年は長い期間桜を楽しむことができましたが、桜だけでなく、たんぽぽやカラスノエンドウ、れんげなどの野草が気に入り、たくさん写真を撮りました。葉桜もきれいになってきました。生命の勢いを感じます。

さて、今年の「分教室だより」や入学式の時に、私はいつも「自立」について、書いたりお話をしたりしています。分教室に来て、一つでもできることが増えてほしいと思っています。できることが増えると人生が豊かになります。私自身も今、一つの検定の勉強を始めています。生徒達にもどんどん挑戦をしてもらい、できることを増やしてほしいです。

ところで、私が研修を受けているカウンセリングの先生がいつも「生活習慣を大切に」と、言われています。規則正しい時間にご飯を食べ、お風呂に入り、早寝早起きを心掛ける。これだけで心が穏やかになるそうです。睡眠は7~8時間を心掛け、起きてすぐにお日様の光を浴びることでセロトニン（幸せホルモンの一つと言われています）が分泌され、やる気が起こってくるのです。忙しい毎日ですが、栄養と睡眠を意識して、生徒達も充実した毎日を送ってほしいと授業でも伝えていきたいと思っています。ご家庭でも、まずは基本的な生活習慣の確立に向けてご協力をいただければと思います。

今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

※当日の欠席連絡等は、

8:35~8:45 までに

分教室電話にお願いします

