

3年生の皆さん、もうすぐ卒業ですね。

みなさんが学校から元気に巣立っていくことがとても嬉しい反面、少し寂しい気もします。4月からは皆それぞれの場所で、大学生活をスタートさせたり、お仕事を始めたり、気持ちも新たに勉強を続けたりと、新しいスタートを切るわけですが、くれぐれも自分自身のこころと体を大事に、元気に過ごしてくださいね。

私が新宮高校に着任し、「ここの学校の生徒すてきやなあ」って思っていることのひとつが、挨拶ができることです。廊下などで会ったときに挨拶をしてくれたり、声をかけてくれたりすることが私の元気につながっていました。高校を卒業してもその姿勢を忘れず、海と山の風が薫る紀南のやさしさと温かさを持った大人になって欲しいなあと思います。

4月からの新しい生活や環境が、皆さんにとって幸多いものであるように、祈っています。

### 言葉には力がある

「うざい」「きもい」「バカ」「きえろ」「むかつく」……。これらは心にグサリとささるトゲトゲした言葉で、人から言われたら悲しくなったり、深く傷ついたりします。反対に、「ありがとう」「大丈夫?」「がんばったね」「上手だね」などは、言われると心がほんわかと温かくなりますね。このように言葉には大きな力があり、たった一言でも人をイヤな気分させたり、逆にとても幸せな気持ちにさせたりします。だからこそ、その使い方には気をつけたいものです。普段から自分が言われたらうれしい言葉をたくさん使うようにしたいですね。



自分の成長につながるストレスは、良いストレス♪

### 「1秒の言葉」

小林吉宏

「はじめまして」

この1秒ほどの短い言葉に、一生のときめきを感じることもある。

「ありがとう」

この1秒ほどの短い言葉に、人のやさしさを知ることがある。

「がんばって」

この1秒ほどの短い言葉に、勇気がよみがえってくることもある。

「おめでとう」

この1秒ほどの短い言葉に、幸せにあふれることがある。

「ごめんなさい」

この1秒ほどの短い言葉に、人の弱さを見ることがある。

「さようなら」

この1秒ほどの短い言葉が、一生の別れになるときがある。

1秒に喜び、1秒に泣く。

一所懸命、1秒。

私の好きな詩です。  
一瞬一瞬を大切に、その時にしか  
できないことを楽しんでね!  
応援しています。

