

心のほけんだより



2023年10月3日発行 No.8 天王寺川中学校 保健室

「おはようございます」「ありがとうございます」「ごめんなさい」
あいさつ、感謝の言葉、謝罪の言葉がずっと出てくる人は、
きっと素敵な人です。

困っている人に声をかけてあげることができる人も素敵な人です。
このような人は、思いやりや礼儀を大切にし、自分のことも他人の
ことも大切にできる人です。そして、美意識が高い人とも言えます。



今月の品格教育の目標は「美意識」です。

外見の美を気にする人が多い様に感じます。いくら外見を着飾っても、内面（心）の
美しさがなければ台無しです。



例えば、自分の身のまわりをきれいにする。みんなで使うと
ころをきれいにしたいという気持ちを持つ。このように思うこ
とで、自然と掃除を一生懸命することになり、学校がきれい
になります。きれいなところで生活するのは気持ちがいいです
ね。また、やる気も出てきます！

美しい内面（心）を手に入れるには、まず行動を！

- ・自分からすすんであいさつをする。
- ・感謝の気持ちを大切にする。
- ・自分が悪いと思った時は、素直にあやまる。

この3つのことは、少しの勇氣と意識を持てば誰でもできます。まず、やってみるこ
とで、自分自身の考え方や、気持ちが少しずつ変わってきます。

すでに、これらのことを意識することなく、できている人もたくさんいると思いま
す。そんな人は、さらに内面（心）の美しさをみがいてください。内面（心）の美しさは、
自然とその人の表情や外見に表われるものです。

みなさんが、美しい内面（心）を持つことで、日々の生活もより楽しいものになり、
学校生活も充実したものになります。