



## 心の調子も整えよう

体の調子が悪くなるというのは季節の変わり目などによくあることですが、なんとなくだるくなったり、やる気が起こらなくなったりと気分的にも下がり気味になってしまいます。よく体の調子を整えるといいますが、具体的にはどのようにすれば整うのでしょうか？

食べものの栄養を考えて食べるということや、三食きちんと摂るなどということ以外にも体の調子には『気持ちを整える』というのも一つあると思います。楽しいことを見つけたり、目標を持ったりしてそれに向かって行動を起こすというのと、一日中暗い気分にいるのとではどちらがゆったりとした気持ちで過ごせるでしょうか。ただなんとなくぼんやりと一日を過ごすよりは、今やりたいこと、やれることを見つけてそれを精一杯努力してみる方が体の成長にも心の成長にも良いと思います。

何にでも興味を持つのもいいでしょう。とにかく何でもやってみようという気持ちが大切だと思います。

学校生活も残りわずかという人もいると思いますが、楽しい思い出に残る高校生活を送れたでしょうか？充実した日を過ごせるように学んだり、働いたり、遊んだりしていろいろなところから知識を吸収し、心にゆとりを持てる大人になっていただきたいです。

## 心の余裕、大切。

