



昨年度に引き続き、今年度もいろんなことを我慢した1年だったと思います。今後も引き続き、感染症対策は必要になりますが、春休みはゆっくり過ごして心身ともに1年間の疲れを癒してほしいなと思います。4月からは、新しい学年のスタートです。良いスタート切れるように春休み中も、体調管理やケガに注意して過ごしてください。

### 感謝上手は幸せ上手！

### 「ありがとう」を習慣化しよう！



3月9日は「ありがとう」の日（サンキュー=39の日）でした。ところで、みなさんは「ありがとう」の反対語を知っていますか？それは「当たり前」です。「ありがとう」の語源は、古語の「ありがたし」（有り難し、めったにない）だそうです。ふだん「当たり前」と思っていることが、たくさんの人に支えられて成り立っていること、まわりの人たちのおかげで可能になっていることに気が付いた人は、今、ワンランク上の視点を獲得しました。

「人生で感謝していることリスト」を作ってみたことがありますか？面白いことに、リストアップしていくと、実は自分の中で大事にしたいことが明確になっていき、将来の目標や優先すべきことが、形になって見えてきます。また、その感謝すべき環境を作り出している人間関係についてこれからどうしていきたいのかははっきりすると思います。ちょうど新学期が始まる準備の月が3月です。立ち止まって考えてみてはいかがでしょうか。

輝いている人は、相手が、気遣いや好意を持ってやってくれたことに対して、一言、さりげなく感謝の言葉を付け加えている人が多いと思います。そのような人と一緒にいることは、気持ちのよいことなので、よい関係がはぐくまれていくのかもしれないですね。このように、感謝のシャワーで、周囲や相手との関係の芽を大事に育てていくイメージをしてみてください。いつか芽が成長し美しい花を咲かせたり、大きな木々に育ってくれそうですね。

改まっては照れ臭いけど、シンプルに「ありがとう！」をしょっちゅう言葉にする習慣をつけてみませんか？思ったより簡単で、率直にたくさんのことを伝え、相手と良い関係を作り出す素敵な便利フレーズです。また、たとえ相手が自分に対して何もしていなくても、「おかげさまで」を使うのは、「巡り巡って相手に支えられている」という日本独自の文化に由来しているのでしょうか。



あなたも「ありがとう」の言葉のリレーで、人と人をつないで幸せ上手になりませんか？

### 春季休業中の教育相談について

誰かに相談したいことがあれば、無理をせず、誰かに相談してください。



学校に電話してくれても構いませんし、以下に春季休業中に利用できる相談機関を掲載しますので、参考にしてくださいね。

### 一人で抱え込まないで！ 頼っていいんですよ！ あなたはひとりではないのですから！

『すこやか教育相談24』 (24時間対応の電話相談窓口)	電話：0120-0-78310 (無料)
『すこやか教育相談』子どもからの相談窓口 (すこやかホットライン) ※月～金曜日 9:30～17:30 ※祝日、年末年始は休みです。	電話：06-6607-7361 Eメール：sukoyaka@edu.osaka-c.ed.jp
『チャイルドライン』(チャイルドライン支援センター。18歳までの子ども専用) ※毎日 16:00～21:00 ※年末年始は休みです。	電話：0120-99-7777 (無料)

### 新学期、みなさんに会えることを楽しみにしています。

