

一日の始まり

物事には必ず始まり(スタート)がある。

始まりはとても重要である。

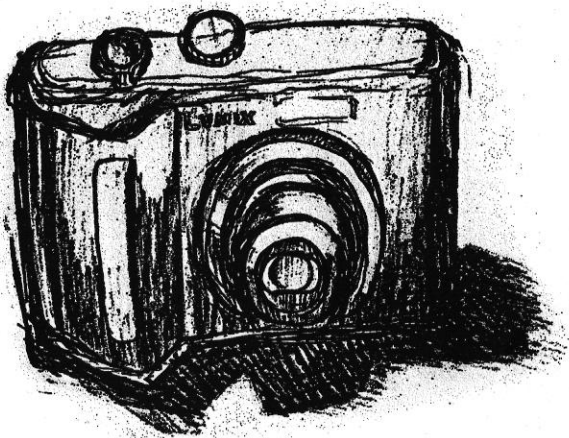
心と体の準備を整えておくことでよい始まりを迎えることができる。

スポーツがよい例だ。スタートの善し悪し^{よし}が勝負を
決めてしまうことがある。

一日の始まりは特に重要である。
私は一日の始まりに必ずしていることがある。

特別なことではない。
毎朝、一杯お茶を飲むのだが、最初の
ひと口すすった後、大きくゆっくりと息を
はきだす。

この瞬間が何ともたまらない。
これにより私の心と体は、集中と、平静を
獲得する。



これからやってくる一日に向けて心と体を一つにする。いわば儀式みたいな
ものだ。
お茶でなくてもよい。手足をいっぱいに伸ばすとか、深呼吸するとか……

君たちにも一日の始まりにそんな自分なりの時間を持つことをおすすめする。
さうく忙しい現実と向きあうための力を養ってくれることだろう。

まことおろち

よかったなあ

早や木が

何おく何さう

まこと教がきりなく

いてくれた

どのひとつあつても

みんないかに

ちがっていてくれた

福ニ中

校長室

だよ

ほたる草

平成二十八年五月十三日(金)

NO.99