

スタート  
にあたり

## 形を整えよ！

学期が始まりました。スタートにあたり、心の切りかえはできていますか。いくら「夏休みはよかったなあ」と過ぎたことを思ったところで、もう夏休みは来年しかやって来ません。わたしたちは強い気持ちで前へ進むしかないので。

夏休み気分を断ち切り、学習を頑張るための前向きな心構えをつくるには、あいさつや時間厳守等、生活上の形を整えることがとても大切です。だらだらした生活を送っていても、シャキっとした前向きな気持ちはできません。学習のベースは生活にあるのです。新しい生活が始まるこの機会にもう一度自分を律し、学習への準備をしましょう。

### 一、身なりを整えよ

髪、眉等の身なりや服装の乱れた部分から、前向きな気持ちはこぼれ落ちてしまいます。きちっとした服装がきちっとした気持ちをつくるものです。この機会に自分に厳しく点検を！

### 一、姿勢を整えよ

ゆがんだ姿勢に、前向きな気持ちは宿りません。やる気に満ちている人は背筋が伸びているものです。背筋を伸ばし、顔を上げると心は前を向きます。学校でも、家庭でも正しい姿勢を！

### 一、時間を整えよ

ひとつひとつの時間を守ることが、生活を整えることになります。起床から登校、帰宅、家庭学習、就寝とひとつひとつ自分に打ち勝っていきましょう。言われる前に行動を！

### 一、声を整えよ

前向きな人は声にも力があります。相手に伝わるしっかりとした声量は気を培います。元気のよいあいさつとはっきりとした相手に伝わる声を！

## 形が気持ちをつくるのです