

ご卒業おめでとうございます

中央高校での生活を振り返って、今どんな気持ちでいますか。
卒業後もそれぞれの場所で、自分らしく歩いてください。
職員一同、皆さんの活躍を心から祈っています。
在校生のみなさんも、あと数日の登校日となりましたが、
来年度につながる良いしめくりをしてください。



3月(彌生^{やよい})となりました。春は「光」の春、「暖かさ」の春、「音」の春と進むそうです。みなさんは、もう春を見つけましたか？

医食同源(日頃からバランスの取れた美味しい食事をとることで病気を予防し、治療しようとする)の考え方の中に「春は苦みを」とあります。春の山菜には抗酸化力(体の中を錆びつかせない力)の高いポリフェノール群が豊富に含まれています。苦みや香りを含んだ春の山菜を上手に取り入れ、冬の間に体内に溜まった老廃物や脂肪を排出しましょう。そうすることで、春先の疲れやだるさを取り去り、やがて訪れる暑い夏を、元気に乗り切る体を作ってくれます。

(ふきのとう、竹の子、春キャベツ、菜の花、うど、かぶ・・・)体を元気にして、心も元気になり、新しいスタートを切れると良いですね。

いい言葉は、未来を照らす道しるべ

「元気がない時間は自分や人生を成熟させるために必要なもの」
「その感情は、必要だから、今あなたの心にあるのです」
落ち込む時間も、ネガティブな感情も、きっと糧になるはずです。

悩むのも、迷うのも、一生懸命だから。
時には立ち止まってみてもいいのかもしれない。
「ゆっくり過ごす時間は足りているかな？」と、自分をいたわって。

希望につながる言葉が見つかりますように

ジョンレノンのメッセージ

みなさんは『THE BEATLES』を知っていますか？1960年代から1970年代はじめにかけて活動したイギリス・リヴァプール出身のロックバンドで、20世紀を代表するアーティストです。メンバーの一人にジョン・レノンという人がいます。彼が残したメッセージをいくつか紹介します。何か一つでも心にとめておいてもらえたらありがたいです。

好きに生きたらいいんだよ。
だって、君の人生なんだから。

結局、あなたが受け取る愛は
あなたが与える愛に等しい。

人生は短い。
だから友よ、空騒ぎしたり、
争ったりする暇なんてないんだ。

問題は、これからのことや過ぎ去ったことを
思いわずらう必要はないってことなんだ。

大切なのは、今この瞬間を楽しむ、という
とき。

幸せになることに躊躇してはいけない。

「どんな人だって成功できる」

自分にそう何度も言い聞かせ続けてい
れば、絶対に成功できるのです。

誰でも非凡な才能を持っているし、すべての人が美
しいんだ。

自分がいったい何者なのか、誰かに指摘してもら
う必要のある人間なんて一人もいない。

あなたは、そのままあなたなのだ。

僕らは、
自分のすばらしさと不完全さのなかで、
何よりも自分自身を愛することから
学ばなければいけない。

心の中のヴィジョンは、現実に
なるんだ。

僕の言うことなんて、
半分は意味もない。
ただ君に聴いて欲しくて話しているんだ。

心を開いて
「Yes」って言ってごらん。
すべてを肯定してみると
答えが見つかるもんだよ。