



## 7 月は差別をなくす強調月間です

### 自分を大切に!他人も大切に!

早いもので、もう 7 月。一学期のまとめの時期となりました。今年は梅雨入りも例年より遅かったのですが、梅雨明けが待ち遠しいです。期末テストも終え、あとは夏休みを待つばかりですが、学習は、まだ終わってはいません。一学期終了の最後まで学ぶ姿勢を忘れずに。これからますます暑くなります。暑いとそれだけで余計にだらけてしまいそうになりがちですが、気を引き締め、日々の積み重ねを大切にしていきましょう。

さて 7 月は差別をなくす強調月間です。まずは自分を好きになることから。



いいところ、いろいろ

人には、その人なりのステキなところがある。

性格、体型、顔立ち、声、行動、など。

そんなひとりひとりの個性を魅力として、大切にしている人は、とても気持ちいい。

もちろん、努力することは、とても大切。

だけど、じぶんを受け入れたうえでないと、いつまでも、迷ったまま。

たとえば、海には海のうつくしさがある。

反対に砂漠には、砂漠の魅力がある。

海は、いくら頑張ったって砂漠にはなれないし、砂漠は海にはなれない。

でも、どちらにもすてきなところはたくさんある。

人の魅力も、それと似ている。

だから、まずは、じぶんのいいところを探して、じぶんのことを認めて、

じぶんを好きになることから始めよう。

だれにでもかならず、すてきなところはあるのだから。

それが、まずは最初の一步。

人と比較をしないこと。心の声をじっくり聞くこと。欠点ばかりに目を向けないこと。

自分の人生を歩くこと。自分を「ほんとうに大切にする」ってことは意外とむずかしい。

だけど、すこしずつで大丈夫。だからとりあえずは自分のできることからやっとう。

廣瀬 裕子書「自分を大切にするための小さなノート」

自分のことがわかり、自分を大切にできる人は、周りの人のことも傷つけることをしないはず。羨ましいと思ったり、自分の方が優れていると思ったりすることがあっても、それを理由に他人・友達の心や体を傷つけたりはしないでしよう。自分も周りの人も笑顔で生活することができるよう、ありのままの自分を受け止め、そんな自分を好きになって欲しいと思います。