

令和2年7月20日

## 全校朝会講話 「『ほっとできるとき』の大切さ」

全校のみなさん、おはようございます。 今日も放送での全校朝会です。

先週は、「あたりまえのことをあたりまえにする」ということについて話しました。自分にとっての「あたりまえのこと」増えてきたでしょうか？

今日は、「『ほっとできるとき』の大切さ」についてお話をします。

みなさんは、どんなときに「ほっとした…」と感じるでしょうか？ みんなの前での発表が終わったときや、テストの点数が思ったよりもよかったときなどは、ほっとするかもしれませんね。また、何か失敗をしてしまったとき、厳しく叱られるかなと思っていたのにそれほどでもなかった、というようなときにも少しほっとするかもしれません。

このように、人は、緊張する場面が終わった後や自分の予想よりも結果がよかったときなどに「ほっとした…」という気持ちになることがありますね。

さて、ここで、もう少し自分の生活をよく振り返って、考え方を広げてみてください。

何かの出来事の後ではなくても、『ほっとできるとき』はないでしょうか？

たとえば、ここにいると、イライラしたり不安になったりせずに、おだやかに過ごせるというような場所はありませんか。また、場所ではなくても、これをやっているときには気持ちが集中してとても落ち着くとか、この人とは一緒にいるだけで安心できる、というようなことはありませんか。 どうでしょう、何かありますか？

「自分は、これでほっとできる」というものを何か一つ、知っていてほしいと思います。場所、やること、一緒にいる人、どれでもかまいません。それがあなたの『ほっとできるとき』になります。『ほっとできるとき』があると、何かをがんばろうとする勇気がわいてきます。少し苦しいこと、つらいことがあっても乗り越えることができます。

今、私にとっての『ほっとできるとき』は、朝かもしれません。みんなが元気に登校してくれること、目を見てあいさつをしてくれること、きちんとお辞儀してくれること、そういったことがうれしくて、ほんとうにおだやかな気持ちになれます。そして、前の日に少し苦しいことがあってもそれは吹き飛び、今日も一日がんばろうというエネルギーが湧いてきます。

自分にとっての『ほっとできるとき』を、ぜひ見付けてください。そして、しっかりと力を蓄えて、毎日、楽しく生活しましょう。

高学年のみなさんには、一つ付け足しがあります。ぜひ、誰かにとっての「ほっとできる相手」になってください。家族、友達、下級生など、相手は誰でもかまいません。

もうすでに、「ほっとできる相手」になっている人もいるかもしれませんね。

これで、お話を終わります。