



並木中等story

令和2年9月11日号

心が落ち着かない時は？

心が落ち着かない時は誰でもあるのではないのでしょうか。“熱がある。コロナではないか”“宿題を忘れていた。どうしよう”このような不安な事があると最悪のことを考え、益々手が付けられなくなり、ばたばたとする人もいます。

では、どのようにしたら良いのでしょうか。先月話を聞いたお坊さんは、“静かにします”と話されていました。落ち着きがない時は心が荒れている時、そのような時に、慌

てて何かをしようと失敗をしやすいくということです。私が交通事故を起こしたのもそのような時でした。「静かにして、深呼吸をする。水を少し飲む。心の安定を図ってから次の行動をしても、大きな差はないものです。」この言葉にも過去を思い出し、反省しました。

別の方からは、“本当の静けさとは、すべてを受け入れる「心の深さ」である”とも聴きました。落ち着かないと思ったら、まず、静かにしてみてください！



祝 《第10回牧水短歌甲子園》 全国第3位 赤津百花さん 俵万智賞 受賞

今年度は紙上での審査となった日向市等主催の第10回牧水短歌甲子園で、本校が全国第3位、個人賞で赤津百花さんが俵万智賞を受賞しました。

おめでとうございます。