

豊田市立崇化館中学校校長室だより



令和8年8月7日（金）No.4 文責：松原秀敏

自分をほめて伸びる夏に！

手のひらを合わせて、中指の長さを比べてください。ほぼ同じ長さでしょう。それでは、こうして、利き手の手のひらを見ながら、中指に向かって、声に出しても、心の中でもいいので、ほめてください。「いつも字を書くときに支えてくれてありがとう」、「ご飯を食べるときもありがとう」…こんなふうに今から集中して中指をほめてください。



さあ、たくさん、ほめてください。「水泳のときもありがとう」、「ボールを投げるときもありがとう」、「いつも頑張っていてすごいね」…たくさん、たくさん、中指をほめてください。ついでに、自分のことをほめてください。中指に向かって、たくさん、たくさん、自分をほめてください。あと5秒、ほめてください。5・4・3・2・1、はい、ありがとう。ゆっくり手のひらを合わせて、中指の長さを比べてください。

どうでしたか？ 中指の長さが伸びましたか？ 理由は分かりませんが、自分で、自分をほめると伸びるのです。大切なのは、自分で、自分をほめることです。長い夏休み、ぜひ、自分で、自分をほめて続けてください。寝坊した時だって「ぐっすり眠って偉いね！」、食べ過ぎた時だって「しっかり食べていいね！」、勉強サボった時だって「上手に気分転換できたね！」…など、がんばれなかったときも、自分で、自分をほめてください。おうちの人や先生、監督やコーチにほめられなくても、自分で自分をほめてあげてください。いいことが

あった日だけでなく、いやなことがあった日も、「自分ほめ」をしてください。叱られた時だって、反省しながら「自分ほめ」をしてください。明日からの45日間、大きく成長した自分を楽しみに、「自分ほめ」を続けてください。それでは、みなさん、よい夏休みを過ごしてください。

(7.17 夏休み前全校集会より)

崇中ヒストリー



2024年11月21日撮影

本校開校40周年の年に、「崇^{そうか}化の像」が建立されました。以来40年間、崇化館中学校の歴史を見守り続けています。

※写真は、ラリージャパン2024で、ブルーインパルスが豊田スタジアム上空に描いたスモークの大輪を背景に「崇化の像」を撮影しました。