

皆さん、一学期、本当にお疲れ様でした。

今日で一つの区切りを迎えます。

仕事を終えてから登校してきた人、体調を整えながら毎日一步步学校に足を運んだ人、部活動や行事に全力で取り組んだ人……。皆さん一人ひとりが、それぞれに違う日常を抱えながら、この一学期を立派にやり遂げました。まずは、ここまで頑張って通い続けた自分自身に、心の中で「よく頑張った」と声をかけてあげてください。

さて、明日から夏休みに入ります。

普段、学校や仕事のスケジュールに追われて忙しい毎日を送っている皆さんにとって、この休みは貴重な「自分のための時間」です。

この休みをどう使うかは、皆さんの自由です。

ですが、ただ何となく過ぎていくのを待つのではなく、「自分で決めて、自分で過ごし方を選ぶ」ということを、少しだけ意識してみてほしいと思います。

「一学期の疲れを取るために、最初の1週間はとにかく泥のように眠る」

「普段はできない趣味に、思い切って1日中没頭してみる」

「少しだけ生活リズムを意識して、決まった時間に起きてみる」

どんなに小さなことでも構いません。

「誰かに決められたスケジュール」ではなく、「自分で決めたスケジュール」で動くこと。それが、心と体を自分でコントロールする自信につながっていきます。

最後に、最も大切な約束です。

どうか、自分の体と心、そして命を、何よりも一番大切にしてください。

体調が優れないときは無理をせず休むこと。何か悩んだり、しんどくなったりしたときは、一人で抱え込まずに、学校や周りの頼れる人を頼ってください。

二学期の始業式、皆さんがそれぞれのペースでエネルギーを蓄え、元気な姿で登校してくるのを待っています。

以上で、一学期終業式の話が終わります。