



# 明正ゼミナールだより

— 7月号 —

2018年



「健全な肉体には健全なる精神が宿る」。武道で言われている、心技体の三つの要素が大切であるというのはよくご存知のことと思いますが、あともう一つ、「気」というものが大切であると、以前読んだ本に書かれていました。気が満たされると元気になり、気が減少すると病気になる。気という概念は説明しにくいものですが、私達が使っている言葉の中に気が使われているものが本当に多いのです。空気、邪気、気配り、気持ち、気を晴らす、運氣、等々。その目に見えない気を高める為には自己重要感が大事だそうです。自分は重要な存在であるという意識を持つことが自己重要感であります。しかしその自己重要感 は自分の努力では高めることができないのです。自分以外の人から褒められることにより、自己重要感が満たされるのです。逆に人からけなされたり叱られたりし続けると、自己重要感が減少して、気がめいた状態になり、「自分は価値のない人間なのだ。自分は生まれてこなければ良かった」と自己を否定し始めるのです。そして、その状態が長く続くと本当に自殺してしまったり、自暴自棄になり犯罪に手を染めたりしてしまう。自分の命を大切にできないから、他人の命も粗末にしてしまう。最近のわけのわからない事件が多いのも、自己重要感を傷つける世の中が原因なのかもしれません。親子の関係でも、親が子の将来を心配して、悪いところをきつく叱ってしまう。気が付けば褒めることを忘れて、一方的に叱る。悪い時は叱るべきなのですが、子どもの精神を良い方向に向かわせるためには、一つ叱ったら一つ褒めるということをするべきでしょう。でも、親の方もストレスがたまっているんでしょね。

気を高めるためには、褒めること、笑うこと、だそうです。

最近、お腹を抱えて笑ったこと、ありますか。

笑う門には福来たるであります。



## 連絡事項

7月16日(月)の祝日は、高校生クラスと中学三年生のクラスのみ、  
通常授業を行います。

その他のクラスはお休みです。