

# 武庫庄



令和7年1月30日

## ととのうということ

サウナー(サウナ愛好家)の世界では、「とても気持ちがよくて、心身共に快調に感じられる状態」のことを「ととのう」と言うそうです。サウナ室で「熱い!」、水風呂で「寒い!」、外気浴で「ほっとする」という環境の変化にさらされることで、アドレナリンが残っているけれどリラックスもしているという稀有な状態になることが、「ととのう」の一側面だそうです。

さて、学校でも「ととのう」という言葉をよく耳にします。準備万端整う、環境が整う、体調を整える…

「整う」とは、めざす状態に全体がよくまとまる。乱れずきちんと揃う。調和がとれる。不足なく備えができる。約束事が具合よくまとまる。という意味で使われます。

挨拶や時間やルールを守る、清掃活動、整理整頓に集中する、人の話を静かに聞く、授業と家庭学習を大切にするなど、日常の当たり前のことをしっかりやることで心が整って(落ち着いて)きます。

心を整え、当たり前のことを積み重ねていくと、人間としての軸足が定まり、周囲に流されない自分を確立することができるようになります。さらに、最後までやり抜く力を備えた人は、社会でもたくましく生きていく人間に成長できます。心を整えることのカギは、普段の生活にあります。

今日という日を大切に、心を整えて過ごしていきたいと思います。

【書き初め展 心を整えて 書きました!】

<p>1年生</p>	<p>2年生</p>	<p>3年生</p>
<p>4年生</p>	<p>5年生</p>	<p>6年生</p>