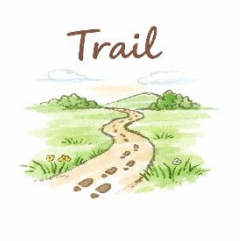
TRAIL



大阪府教育センター附属高等学校　校長通信　No. 8　　令和８年 11 月発行

cheat day って聞いたことがありますか？
「ダイエット中だけど、好きなものを思い切り食べてもよい日」という意味で使われます。食事に限らず、毎日の生活の中で、自分を少し労わるためにしていることが何かありますか。
毎日を過ごしていると、楽しいことばかりではなくて、気分が晴れない日もあれば、何もしたくない日もありますよね。そう感じるのは、決しておかしなことではありません。心や体が少し疲れているときには、誰にでも起こることです。
そんなとき、**自分の気持ちを少し楽にしてくれるもの**を知っていると、思いのほか助けになります。すぐに元気になれなくても大丈夫です。ほんの少しほっとできるだけで、それで十分。
好きな飲みものをゆっくり飲む。お気に入りの動画を見る。早めに布団に入る。窓を開けて深呼吸する。
自分がほっとできることや、自分らしくいられる時間は、明日を迎えるための小さな力になります。何もできない日は、何もしないで休むことも大切な選択です。
今日は今日で、できることをひとつ。無理をせず、自分の歩幅で、少しずつ歩んでいきましょう。



最後に「私の本棚」のコーナーです。
私のすごく好きな作家さんです…が、読むときは体力が（気力も）要ります。
でも、その分、**自分の身になる小説**です。
探究図書館で借りられますよ。

～　私の本棚　～

本と向き合った時間・記録はあなただけの大切な財産です。
１冊１冊との出逢いを大切にしましょう。

冊数	出逢った日	本のタイトル	著者
8	10/16	凍りのくじら	辻村深月
		感じたこと・考えたこと・覚えていたいこと	
		自分の気持ちを閉じ込めなくていいし、 助けを求めることは弱さじゃないって思えた タイトルに込められた意味…とても深いです	