

久しぶりに雨のスタートです。  
酷暑を体感してきたせいか、涼しく感じます。

今日は壮行会。参加する生徒の気持ちを、しっかり後押ししたいと思います。

イギリスの作家、サミュエル・スマイルズという言葉があります。

「 思いの種をまき、行動を刈り取り、  
行動の種をまいて、習慣を刈り取る。  
習慣の種をまき、人格を刈り取り、  
人格の種をまいて、人生を刈り取る。 」

やるべきことを習慣化することは大切です。私は、帰宅後に時間が許せば、自宅周りを30分～40分程度スロージョギングすることにしてしています。

ゆっくり走りながら、物事をゆっくり考え、頭の中を少しでも整理できるようにと思いながら、ずっと続けています。（健康づくりが第一目標なのですが）

よい習慣の継続が豊かな人生をつくると言われます。

習慣の質、高めて行きたいです。