

今日も雨です。

明日から、週末の休み。感染予防を忘れず、ゆったりと過ごして欲しいです。

夏休みも近づいて来ました。学期のまとめを、きちんと仕上げてもらいたいです。

さて、考えあぐねる場面や状況に出くわしたら、どのように乗り越えますか？

復元力というか、リカバリーというか、こうした力が大変必要となる世の中となりました。

「 『変わらない』 ではない。

『変わらない』 という決断を自分でしているだけだ。 」

(アルフレッド・アドラー : オーストリアの精神科医)

自分に向き合い、自分を見つめ、抜け出せなければ素直に助言を求めることも大切だと思います。

無理しすぎないように。