

今日は曇のスタート。やや肌寒い感じがしますが、校舎内は生徒たちの活気と熱気に包まれ、私の心もホットです！

さて、ゴールデンウィークも終わり、いよいよ落ち着いて過ごす時期を迎えます。今週大事にしたいことは、休みボケから抜け出し、集中することかと思います。

今この瞬間に集中するテクニックを、グレッグ・マキューン氏（「エッセンシャル思考」の著者）は紹介してくれています。

- 1 「今、何が重要か」を考える
- 2 未来を頭の中に抱えない
- 3 優先順位をつける

上記のテクニックを、少しずつでも深めて行きたいです。

「 生は今この瞬間にある。今この瞬間をないがしろにする人は、日々を十分に生きることができない。 」

（ティク・ナット・ハン : 禅僧）