

Flip will open our classroom on June 1!

From June 1, 2020, Flip will resume English classes and study classes in our building.

2020年6月1日から、フリップはあかしあ台教室で英語クラスと学習教室を再開します。

To maintain a safe environment for students and teachers, we will follow these rules until June.
生徒と教師の安全を確保するために、次のようなルールで実施いたします。

1. Please do not attend class if you have had a fever within 72 hours of your lesson.
クラスが始まる前の72時間の間に発熱した場合は、レッスンに参加しないでください。
2. Please wear a mask.
マスクを着用してください。
3. Wash your hands when you arrive at Flip. (Or use alcohol hand gel.)
教室に着いたら、まずはじめに必ず手を洗ってください。(又は、ドアの横にあるハンドジェルを使ってください。)
4. When talking, please maintain space between one another.

5. We will not high-five or shake hands.
ハイタッチや握手はしません。
6. Bring your own pencils and eraser. No sharing of stationary.
鉛筆と消しゴムは各自でご持参ください。文房具を共有しないでください。
7. We will not use cue cards in class. We will prepare individual cards for every student.
生徒でキューカードは共有しません。フリップは一人一人のために個別のカードを用意します。
8. We will disinfect all tables and supplies after every lesson.
すべてのレッスン後にはテーブル、ハサミなどを消毒します。
9. We will keep windows open during class.
窓を広く開けて換気を行います。

何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。

豊かな実を結ぶ人生⑥

陽気な心は健康を良くし、陰気な心は骨を枯らす

こんにちは、フリップジャパンの藤井恵嗣です。

今月は、<陽気な心は健康を良くし、陰気な心は骨を枯らす>というタイトルで、豊かな実を結ぶ人生であるために、どうすれば「陽気な心」を持つことができるのかを一緒に考えたいと願っています。

コロナショックで「陰気な心」になりがちな毎日ですが、このままでは「陰気な心は骨を枯らす」とある様に、ウイルスに感染する事はなくても、健康を害する恐れがあります。

そこで、いつものように一つの質問をさせていただきます。

Q.あなたは自分の心を「陽気」にするために、どんなことを心掛けておられますか？(読み進める前に少し考えてください。)

如何でしたか？どんな心掛けや工夫が私たちの心を陽気にするのでしょうか？

『陽気な心は健康を良くし、陰気な心は骨を枯らす。』というタイトルの出所は、ユダヤ人が人生の指針にしている「箴言」という書物の中にある一文です。

ユダヤ人は世界人口の1%もいない少数民族ですが、大きな影響力を持っていることはよく知られています。ノーベル賞受賞者の約22%、フィールズ賞の30%、チェスの世界チャンピオンの54%はユダヤ人です。アインシュタイン・エジソン・スビルバーグ・マルクス・フロイト・ピカソなど多くの偉人も輩出しています。また彼らは、人類の中で最も多くの困難と試練、迫害を経験している民族でもあるのです。

なぜ彼らは、このような豊かな実を結ぶ民族として歩むことができたのでしょうか？

アウシュビッツで有名な、厳しい迫害の中で命の危険にさらされながら、生き延びることができたのでしょうか？

その答えの一つは、彼らはどんな状況の中にあっても、心を「陽気」にすることを心掛け、実践していたからだと考えます。

では、どのようにして心を陽気にしていたのでしょうか？

実は、「陽気な心は健康を良くし」は、別の訳では、「喜びを抱く心はからだを養う」や「心の楽しみは良い薬である。」と訳されています。

この事から心を陽気にするためには、「喜び」や「楽しみ」を持つことが必要であると言えます。

そこである心理カウンセラーから教えていただいた「喜び」や「楽しみ」を持つ勘所(コツ)を紹介させていただきます。
それは、いきなり大きな(大掛かりな)「喜び」や「楽しみ」を生活の中に取り入れようとしなくて、小さな「喜び」や「楽しみ」を少しずつ生活の中に取り入れていくことです。

たとえば、旅行に行行って「喜び」や「楽しみ」を生活の中に取り入れようと思っても、今はコロナで行けないし、仮に行けるようになって、準備(時間や費用)も大掛かりになってしまい、結局やめておこうとなり、「陰気な心」になってしまうことが予測されます。

そこでいつも飲んでいるコーヒーを少し高価なものにして、ちょっとリッチな気分と味を楽しむとか、コロナの影響でいつも子どもが一緒なので、自分一人の自由な時間が作れず、ストレスが溜まっているなら、夫婦や友人同士で協力して、1時間づつ自由な時間を提供しあうというように、時間や費用があまり掛からない、小さな「喜び」や「楽しみ」を増やしていくことです。如何でしょうか？工夫次第で結構沢山ありますよ。

お子さんの心を陽気にするのも同じことです。お子さんにとって小さな「喜び」や「楽しみ」を毎日の生活の中に取り入れて増やしてあげてくださいね。

お互いコロナショックでストレスが多い日々を過ごしていますが、あなたとあなたの大切な人たちが「陽気な心」になって、コロナに負けない豊かな実を結ぶ人生を歩ませていただきましょう！

フリップジャパンでは、お互いの人生がより豊かな実を結ぶものとなることを願って、これからも皆さんと共に助け合って、支え合って歩んで行きたいと願っています。

コロナ対策特別支援としては、個別相談(無料)も受け付けております。子育てやお子さんの勉強のこと、夫婦関係のことなどでお困りのことが御座いましたら、ひとりで抱え込まないで、気軽にご連絡ください。



Keishi Fujii
Grow Life