



新しい年がスタートしました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

みなさんは今年一年の目標を立てましたか? どのような目標や抱負であっても、日々の積み重ねや続けていくことは大切です。2023年も心身ともに健康に過ごせることを願っています。

さて新年1回目は、継続力についてお伝えしようと思います😊

継続は力なり

「継続は力なり」ということわざ、座右の銘や格言としても有名なので一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

- 【意味】・小さなことでも地道に続けていけば、いつか大きな成果や成功に繋がる。
- ・わずかな努力でも、挫折せずに続けて行えば目標を達成できる。

【類義語】「塵も積もれば山となる」、「雨だれ石を穿つ」、「千里の道も一歩から」



すぐに目の前に結果が出なかったとしても、挫折に負けず、コツコツとやり続けていくことの大切さを述べています。何事も継続しなければ身にはならず、さらにその先の結果もついてきません。

ほんの短期間やっただけで、「自分には向いていないんだ」「そもそも私には合っていないかった」と早々に判断して諦めてしまったり、しばらく努力を続けていても頓挫することや気持ちが折れてしまうという経験は誰にでもあると思います。

物事を続けていくことのなかには、終わりが見えないものや最終的なゴールがないものもあります。**「諦めずに続けられる」ということ、それ自体がその人が持っている才能や能力ともいえます。**何かを続け切るとするのは誰にでもできることではありません。継続することは忍耐力、熱意、突き進むパワーやエネルギーが必要です。自分が決めた目標や決意に向かって歩む姿勢、粘り強く取り組む経験は、着実に自分の自信へと繋がっていきます。

「よし、今日からスタートだ! 絶対にやり通して見せるぞ!」と意気込んでも、実際に始めてみると大変なことの方が多いかもしれません。ちょっとした努力や頑張りだけで、ついつい結果を求めてしまいがちですが、そんなに楽な話はなく都合の良い結果などそう簡単にはついてきません。ぜひ、みなさんの新年の目標や抱負を聞かせてください♪



1・2・3月の相談日

開室日 : 毎週水曜日・金曜日 8:30~17:00

第1・3・5 土曜日 8:30~12:15

場所 : 新館1階 保健室のとなり

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	