

## 逃げると追いかけてくるもの、なーんだ？

### 【法則！】

自分が向き合うことを逃げてきた課題は、それをちゃんとやり切るまでずっと追いかけてくる！

〈例：中高生あるある〉

- \* 塾ですごく苦手な友達がいるそれが嫌でちがう塾に変えたら、以前の塾にいた嫌いな人よりもっと強烈な人がいた！
- \* 自分の意見を押し殺して友達に合わせることばかりしていたら、進級や進学で新しい友達と出会っても自分の意見を言えなくなってしまった！
- \* 宿題をやっていないので学校を休んだら、さらに宿題が増え、勉強もわからなくなった！

上の例は「その人が嫌いだから」「友達に嫌われたくないから」「先生に叱られたり、後からやらされたりするのが嫌だから」という「嫌」の想いが根底にあります。

「嫌」の想いは「好き」の何倍ものエネルギーがあります！

だから、向き合うべき課題に向き合わずにいるともっと大きな課題となって目の前に現れてくるのです。

2 学期も残り少なくなってきました。定期テストや 3 年生の学力テスト、日常の学校生活など、様々な物事や人間関係に向き合うことでしょう。その中で「自分は〇〇から逃げているかも…」と気づいたら、それはキミの成長のチャンス！ どうやっていこうか考えたい時は、誰かに相談してみましよう。

大丈夫！ 誰もが前に進む力を持っています。怖がらずに向き合ってみようね。



## 日本人の平均身長はなぜ低い？

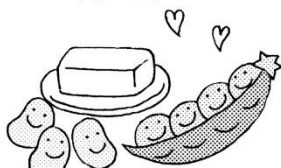
人種による違いはありますが、日本人が先進国の中でも身長が低い理由として、最も睡眠時間が短い、最もタンパク質とカルシウムの摂取量が少ないことなどが心配されています。睡眠・タンパク質・カルシウム不足の日本人

早寝を心がける

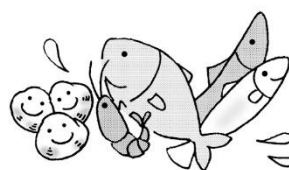


夜は強い光を浴びない

豆類を食べよう



魚介類を食べよう



乾物を食べよう



牛乳をたくさん飲めばいいっていうわけじゃない！

牛乳は骨を強くしますが、骨の伸びにはあまり影響がないようです