

令和二年一月九日(木)

「ありのままの自分である」

爪先立ちで背伸びをしている時のこと想像すると、長時間は無理です。足がしびれてきて立ってられないです。できないことを「できる」と言ったり、知ったかぶりをしたりすると、いつかはバレル! と思い精神的な緊張感でストレスになり心もクタクタ。クラスの仲間たちと楽しく、気楽につきあっていくこともできないです。自分をできる人間だと見せようとするのではなく、ありのままの自分であるように心がけると楽ですよ。