



日々の行動 ~自律~

『自律』とは自分の心や態度、行動を律することです。自分自身で立てた規範に従うことです。感情的になって、思ってもいない言葉を発したり、かっとなって後から反省したりするような行動をとったりすることは自律とはいえません。他人の言葉づかいや態度など、自分が望んでいないものであってもそれらに振り回されない自分でいましょう。

いつも自分の心を律することが難しいなあと思っています。でも、気分の浮き沈みに左右されずに常に前向きな発言をしたり、明るい態度でいることは自分にとっても周りの人にとっても良い方向に繋がっていくと思います。

いつまでも感情に左右されずにどんなときでも**変わらない自分**でいたいですね！

