

杏和高校の皆さん、元気に過ごしていますか？

臨時休業が続き、外出が制限されてイライラしている人はいませんか？ 特に3年生、進学や就職に不安を感じている人はいませんか？ しかし、こういうときこそ「前向きに考える」ことが大切です。

昨年、集会で「3つのことができれば誰もが幸せになれる。その1つ目は『前向きに考えること』』という話をしました。今がまさにその時だと思います。

こんな話があります。コップのミルクを半分こぼしてしまったとき、こぼしたミルクを残念がっていつまでも次へ進めない人は物事を悪い方にばかり考えて幸せになれない。半分残ったことに感謝して気持ちを切り替え、残ったミルクを大切に次へ進もうとする人は幸せになれる。皆さんはどちらを選びますか？

今のこの状況にイライラや不安はあるかもしれないけれど、普段よりは自由に使える時間が多いはず。めったにないこの機会を前向きにとらえて、たっぷりある時間をどうやって使うか、考えてみてください。ヒントはいろいろなところに転がっています。

- 家の近所を散歩してみると、自転車では見落としてしまう小さな草花や虫に気づくなど、きっと新たな発見があります。
- 家の手伝いをしてみると、日ごろは気づかない家族のありがたみを感じることができます。
- 昔読んだ本を読み返してみると、以前とは違った感想を持って、成長した自分を感じることができます。
- 日ごろ気になっていることを、徹底的に調べることができるチャンスです。課題研究には絶好の時間！！
- 筋トレやランニングは家の中や近所でもできます。自分が鍛えたいところを鍛えたり、弱点を克服したりする絶好のチャンスです。

ぜひ、前向きな姿勢で、時間を有意義に使ってください。そして、感染には十分に気を付けてください。臨時休業の期間中、皆さんが有意義で健康な生活を送って、学校が再開した時には笑顔で登校してくれるのを楽しみにしています。