

朝夕の冷え込み、日没の早さ、キンモクセイの香り……。次第に秋が深まってきたなと感じている人も多いのではないのでしょうか。1、2年生は新人戦や模試を控え、勉強と部活動の両立で忙しい日々を送っていることと思います。また、3年生はセンター試験まで100日を切り、自分の目標に向かって勉強に励んでいることでしょう。一生懸命やることはとても大切ですが、「体」と「心」のバランスを崩してしまつては、これまでの成果を100%発揮することはできません。適度に休息を取りながらコンディションを整えて「本番」で悔いの残らないようにしたいものですね。

さて、今回は過去に国語の授業で扱った教材の中で私が心惹かれた文章を一部紹介したいと思います。

私たちは、現在という一点に、いつも自分を投げ出すことしかできなくて、未来の時間のために、現在を使うということに耐えられないのではないか。それは現在を空っぽにすることだから。(中略)別の言い方をすれば、未来も過去もなく、あるのは現在だけ。その現在という一点に、生も死も、何もかもがある。(中略)すべてが、いつも本番ということになる。

(『新編現代文』東京書籍 「カフェの開店準備」小池昌代著 より引用)

おそらく皆さんは試験や試合の当日のことを「本番」だと考えていると思います。だから、今過ごしている一日一日は「本番」のための準備であると考えerでしょう。しかし、この文章の著者・小池さんは「あるのは現在だけ」で、「いつも本番」だと言っています。日々の「練習」の中でうまくいかない、と感じている人は、「毎日が本番なんだ」という気持ちで取り組んでみてはいかがでしょうか。そうすることで、緊張感を持って取り組めるとともに、これまでの自分の取り組み方で良くなかった点に気付けるかもしれません。

## 《相談部からのお知らせ》

### 【第2回悩み調査について】

先日行われた「第2回悩み調査」では丁寧にアンケートに答えてくれてありがとうございました。

今回の調査でも多くの方が、順調に学校生活を送っている様子が伺えました。しかし、一部で悩みを抱えている人もいました。悩みは一人で抱え込まずに誰かに「話す」ことで心がすっきりしたり、解決したりします。周りの人に話しにくいな、というときは是非相談室のドアをノックしてみてくださいね。また、特に悩みがなくても、「話を聞いて欲しい」という時は気軽に相談室に足を運んでみてください。

### 【スクールカウンセラー 講演会について】

日時：11月14日(金) LHR

場所：体育館

講師：本校スクールカウンセラー山野有希先生

演題：「自分の気持ちをきちんと伝える」

面と向かって自分の気持ちを相手に伝えることがうまくできない、自分の気持ちをきちんと伝えたいという経験がある人もいないのでしょうか。人間関係を円滑にするためのヒントが聞けるはず。乞うご期待!!

【11月のスクールカウンセラー来校日】 時間帯 11:30～17:20

11月6日(木)、14日(金)(9:30～14:30)、20日(木)

※利用したい時は、担任の先生または保健室、相談部の先生を通して予約をしてください。

