



## 元気が出る言葉

インフルエンザが猛威をふるっています。本校でも、今週の火・水曜日に2年生1クラスが学級閉鎖になりました。「病は気から」と言われるように、自分は元気でも、まわりの人が元気がなかったり、欠席が増えたりすると、だんだん気持ちも減入ってしまいます。そんな時だからこそ、元気が出る言葉を紹介します。

### ★ 道は徐々には開けない。突然開けるのだ。(中谷彰宏)

昔、セールカーネギーというおじさんがいて、「道は開ける」と教えてくれた。やがてそれは間違いだと気付いた。カーネギーさんがウソをついていたのではなくて、大切なことを言い忘れていたのだ。道は開けるには開けるが、徐々に開けるのではなくて、「ある日突然開ける」ということだ。少しずつ開けると思っていると、毎日がゼロの連続だと続けられない。でも突然開くのなら、毎日がゼロの連続でも笑ってられる。ある日、突然電話がかかってくる。それが突然開く時だ。

### ★ 二人のセールスマン (今泉正顕)

二人のセールスマンが靴を売るために南洋の諸島に派遣されました。住民はみな、はだしです。一人のセールスマンは本社に電報を打ちました。「ダメです。誰も靴を履かないから売れません」。もう一人のセールスマンも報告の電報を入れました。「有望です。誰も靴を履いていません。いくらでも売れます」前向きに積極的に考えるか、考えないかで大きな差がでます。

### ★ あと1m (石油王・中野貫一)

99mまで掘って、あと1mを前にして放棄した人はゴマンという。さて、100m掘れば原油が出る。しかし今が99mなのか30mなのかは、自分には見えない。ましてや掘って行くにしたがって、精神的な疲労や資金、人の協力も厳しさを増してくる。明らかに、掘り始めよりも目的に近くなった方が辛いのだ。掘り方を変え、掘る方向も変えて、休みながらも知れないがとにかく掘りつづける。いつ100mに達するのかが分からない、だから面白いのだ。

### ★ もうダメだと思ったら (心を癒す医者)

もうダメだと思ったら、10数えてから手を離せ。もうダメだと思ふ瞬間がある。そんなときは、昔お風呂でしたように、10数えてみる。それから手を離せばいい。精神は数えることに集中する。この次はもう少しゆっくり数えてみる。前よりかなり楽になっているはずだ。10数えて手を離すときにもう10数えられるか試してみる。君の実力は10数える間に成長している。もうダメだと思ったときにすぐ手を離していたら、いつもそこでストップして成長しない。

### ★ 仕事は朗らかな気持ちで (デール・カーネギー)

ご存知だろうか、1日中礼儀正しく朗らかな気持ちで仕事をすれば、1日中腹を立てて仕事をしたときよりも、夜寝るときの疲労がずっと少ないということ。にこにこ朗かにしていれば緊張がほぐれる。疲れるのは仕事のせいではない。心の持ちようが悪いのである。この方法を一度試してみるのだ。

### ★ あなたの運命を決めるのはあなたの心に張られた帆であって、風ではありません。(マーフィー)

帆を張ってないと、いくら大風が吹いても船は走りませんが、いっぱい帆を張っていると、そよ風でも太平洋を渡れるのです。

## 1・2年生校内マラソン大会

詫中恒例の校内マラソン大会を2月1日(水)の2校時と4校時に実施する予定です。インフルエンザ等で欠席が多い状況ですが、登校している生徒は、体育の時間に元気いっぱい走り、体と心を鍛えています。ぜひとも生徒たちの限界に挑戦する姿をご覧ください。なお、生徒の健康状況や天候によっては、2月3日(金)に延期します。

- ◆1年生：女子スタート→ 9：45  
男子スタート→10：00
- ◆2年生：女子スタート→11：45  
男子スタート→12：00