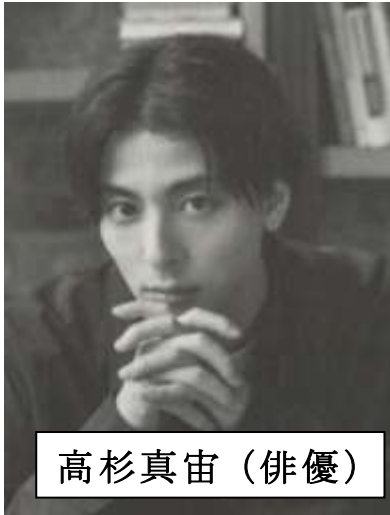


「やるしかない」「まあいいか」で気持ちを切り替える



高杉真宙（俳優）

僕には、気持ちを切り替えるときに口にする魔法の言葉があります。一つは、中学生の頃に見つけた「やるしかない」です。

小学校六年生でスカウトされて芸能界に入り、翌年、舞台で俳優デビューしました。ありがたいことに次々とお仕事を頂けたのですが、もちろん経験もないし俳優としての実力もないので、大変だったこともありました。

でも、この仕事をする決めたのは自分です。もともと自信がない上に、初めての挑戦ばかりの日々でしたが、「やるしかない」と自分を信じて前に進んできました。ただ、どんなに努力してがんばっても、うまくいかないことってありますよね。すると落ち込んだり悩んだりして立ち止まってしまいます。そんなときに見つけた言葉が

「まあいいか」でした。終わったことをいつまでもクヨクヨ悩んで引きずっていても仕方がない。それよりも、問題をどう解決するか、失敗をどう挽回するかに頭を切り替えたほうが早いと気づいたんです。（中略）

「まあいいか」と言葉にすると、だんだん気持ちがラクになって、これからどうしようか、何をすればいいだろうかと、わりと冷静に考えられるようになるんです。

（PHP 11月号より引用）

行事への取り組みを通して仲間づくりを深めていこう。



演台づくり
ボランティアの様子



3年生
合唱練習の様子

今日の総合は、劇を最初から最後まで通した。3時間目の確認の時はグタグタだったけど、4時間目の全部通したのはみんな結構まじめにやっていて良かった。あれよりももっと良くなるように練習を頑張る。

2年生 ヒマラヤ杉より

11月2日（水）に行われる文化活動発表会へ向けての準備が進んでいます。新型コロナウイルス感染症は依然として収まらず、感染症対策を行いながらの発表会も3年目となります。3年生にとっては中学校生活最後の文化活動発表会です。思い出に残る行事、取り組みにしていきましょう。

【11月の主な予定】

2日（水）	文化活動発表会	16日（水）	スクールカウンセラー来校
7日（月）	3年生進路懇談	18日（金）	期末試験
8日（火）	3年生進路懇談	21日（月）	期末試験
9日（水）	3年生進路懇談	22日（火）	期末試験
10日（木）	生徒専門委員会・避難訓練	26日（土）	環境プロジェクト
11日（金）	2年PTC（受付13:45～）	28日（月）	振替休日