

臨時休校も2週間経とうとしています。みんな生きてるね。大丈夫だね。

さて下の文章を読んでみてください。何について説明している文章でしょうか。

元手がいない しかも利益は莫大
与えても減らず 与えられた人は豊かになる
一瞬の間見せれば その記憶は永久に続く
(中略)
疲れた人にとっては休養 失意の人にとっては光明
苦しむ人にとっては太陽
悩む人にとっては自然の解毒剤となる
買うことも 強要することも 借りることも 盗むことも できない
無償で与えて初めて値打ちが出る

何について説明した文章わかりましたか？

これは「**笑顔**」について、カーネギーという人が書いたものです。

皆さん、最近笑顔ですか？今日、笑顔を誰かに見せましたか？誰かの笑顔に会いましたか？面白いテレビなど見れば大笑いできることもあるかもしれませんね。でもなかなか笑顔になれないときもある。そんな時、無理にでも笑顔を作ってみよう。「そんなことできない」なんて言わない。ちょっと口角をあげるだけでもいいんですよ。閉じた口をちょっと開けて横にする。そうすると自然に笑顔になるから。

幸せだから笑顔になるのではなく、笑顔になると幸せになるのですよ。

1日1回「笑顔タイム」作りましょう。「はい。え・が・お」

七中生へのメッセージ（4月22日）

今まで経験したことのない毎日が続いています。私自身も先が見えない不安があります。

私は、そんな不安な気持ちが出てきた時は、不安なのは仕方ない。じゃあ、今、何を大事にしようかと考えています。

昨日は、実家の母に電話をしました。会いに行けない母を元気づけたいと思ったからです。（結果的には、80歳を過ぎても元気な母に逆に元気をもらいました）

それから「楽しむぞ！」と家でできることを試してみています。

最近「数独」を始めました。家族が歴史好きなので、影響されて歴史の本を読み返したりもしています。

みなさんも何か、自分で「楽しむぞ」と探してみるのもいいかもしれませんよ。今までやったことなくとも結構楽しめることがあると思います。

そのためにも、元気でいることがなにより大切です。

毎回おなじですが、……手洗い・うがいですよ！

みなさんと学校で会える日がはやく来ることを願っています。

（2）年（野平 みどり）