

5月も3分の1が終わりました。今日は1週間の始まりです。久しぶりに月曜日、晴れましたね。週の始まりの月曜日に晴れるとやはり気持ちがいいものです。

今読んでいる本に「どんな悩みも、ひと晩眠れば忘れられる。」と書いてありました。どういふことかという、昼間の嫌なことは、夜の睡眠時にすべて消してしまえ、心は夜間に、きれいにそうじできるということだそうです。寝る前には楽しいことを考えて、心をプラスにしてから寝なさい、と書いてあります。私は今までそんなこと考えたこともありませんでした。なるほど、そうなのか、今日からそうしよう、と思っています。でもそうはいっても、なかなか難しいと感じるかもしれません。特に今、毎日家にいて、かわり映えのしない日々が続く、悩みもないけど、楽しいこともない。なんて人も多いかもしれません。でもとにかく、なんか楽しいことを頭に浮かべて寝ることにしましょう。明日に向けて。

明日は、一カ月ぶりに登校します。クラスごとそれも男女別。ドライブスルー方式ですが、久しぶりに皆さんに会えることを楽しみにしています。

☆担任の先生に何か相談したいことがあれば、口頭でも構いませんが、何か書いてきて渡しても構いません。



## 七中生へのメッセージ（5月11日）

休校延長で「さすがに勉強とか、何かやらなきゃ、でも何をやればいいのか？」と焦っているみなさん。

そんな時は読書です。読書と暗記は「脳の筋トレ」と言われ、脳を活性化してくれます。

あとはテレビのような視覚を使うメディアではなく、ラジオのような聴覚を使って「想像する」メディアの方が、脳の活性化にはいいと言われています。ぜひお試しを。

「読書といっても何を読めばいいのか？」そう言われると思いました。

どうせ読むなら、これからの勉強に役立って、楽しめる本がいいですね。

ということで、今回紹介したいのは『小説十八史略』（陳舜臣著／講談社文庫）。これは中国の伝説の時代から明王朝の時代までの歴史をまとめた史書「十八史略」を、小説化したもので、わかりにくい中国の歴史が、楽しみながら頭に入る優れたものです。

さらに余裕がある人は、『桃尻誤訳 枕草子』（橋本治著／河出文庫）や『あさきゆめみし』（大和和紀作／講談社コミックス）、「まんがで読破」シリーズ（日本の名著を漫画化したシリーズもの／イーストプレス）など、とっつきにくい日本の古典文学や近代文学のあらすじを、簡単な文章や漫画で頭に入れておくのも、役に立つはずです。

どうせ読むなら勉強に役立ちそうな本を。こんな欲張りなみなさんの思いに応えてくれる本だと思います。ぜひ読んでみてくださいね。

渡邊 拓