

STEP!

大阪市立歌島中学校
78期2年生学年通信
2024年7月1日(月)
No. 7

★ まあいっか

7月になりました。なんとあと13日学校に登校すれば、1学期も終わって夏休みです！

長いようで早かった2年生1学期はもうすぐ終わります。青春は一瞬です！ そう思うと、一日一日を大切に過ごさなければならないと実感します。最後が肝心です！ あと少し気を引き締めて頑張りましょう！

今回は、私が普段意識している**最強の言葉**を教えます。

それは「**まあいっか**」って言葉です。普段みなさんは使いますか？ この「まあいっか」という言葉で、心が柔軟になったり、軽くなったり、楽になったり、強くなる最強の言葉なんです。

この頭文字を使った文を紹介します。

「ま」→ まじめになり過ぎない

まじめに硬くなるほど心は折れやすくなっちゃいます。

ユーモアが大切ですね。

「あ」→ ありのままの自分を受け入れる

背伸びするより等身大。自分を偽ってうまくやってもその後ひたすら苦しいだけです。

結局は、等身大が一番強いんです！

「い」→ 生きていれば何とでもなる

こう思えるだけで、余計な不安を手放せます！ 「生きてるだけで丸もうけ」なんて言葉もあります。

「つ」→ 積み重ねてきたものだけを信じる

自分が継続してやってきたことは、これから先も絶対に自分を裏切りません！

信じて期待するのは「積み重ね」だけでいいくらいです。

「か」→ 考えすぎない

人は5秒以上考えると、「やらない理由」を探すらしいです。

考えてから動くのではなく、動いてから考えるといいかもしれません。

「**まあいっか**」って思えるだけで余計な執着を手放していけます。そうすると心は柔軟になり、軽くなり、楽になり、強くなったりします。中学校2年生になり、友人関係、勉強、部活、家族など、色々なことで悩んだ人もいます。夏休みはリフレッシュして、悩みが少しでも解消できたらいいですね。

★ 今後の予定（7月） ＊変更の場合あり

日	月	火	水	木	金	土
30	7/1	2 (Ⅵ)	3	4	5 (班)	6
	全校集会 45×5 ①各種アンケート、1 学期振り返り、作文	⑥道徳 15:50各種委員会	15:50生徒議会	学年集会 ⑥7/1続き	⑥7/1続き	
7	8	9 (Ⅰ)	10	11	12	13
	全校集会 50×5 ①7/1続き ノーチャイムデイ	⑥道徳	45×4 水3456 期末懇談1日目	学年集会 45×4 木2345 期末懇談2日目	45×4 金2345 期末懇談3日目 3年合唱コンクール	
14	15	16	17	18	19	20
	海の日	45×4 火1234 期末懇談4日目	45×4 水1234 期末懇談5日目	45×4 木123+大清掃 期末懇談予備日	①8:50～9:20 学活 ②9:30～10:00 学年集会(体育館) ③10:10～10:40 学活 ④10:50～11:20 オンライン終業式	夏季休業 (～8/25)
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	8/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10