

こんにちは。74期生活指導担当の河野です。

日本中がコロナウイルスの影響で大混乱となっているなか、みなさんに伝えたいことがあります。

### ～「続ける」ことの難しさ～

毎日これをする決意したのに途中で心が折れてしまった……。多くの人がそんな経験をしたことがあるのではないのでしょうか？人間にとって、何かを継続するということは簡単そうでもかなり難しいですね。たとえば、毎日腹筋を10回すると決意しても、やってみるとなかなか難しいんです。(経験談)

なぜ1回決意したことを継続するのがそんなに難しいのでしょうか？みなさんはどう思いますか？自分も考えてみました。自分なりに出した答えはこの長い休みの最後に、また書こうと思います。

以前の学年集会でも紹介したと思いますが、もう一度イチロー選手の言葉を。

**「小さいことを積み重ねるのがとんでもないところへ行くただひとつの道。」**

今日から4月7日までの34日間、何でも良いんです。毎朝7時に起きる、毎日腹筋を10回する、毎日英単語を10個覚える、毎日お風呂掃除をする、など今日中に決めて取り組んでみてください。1日でも休まず出来たら大したもんです！

河野 健



大阪府立 高津高等学校  
Osaka Prefecture Kozu High School