



# 阿波高新聞

1月号  
191号

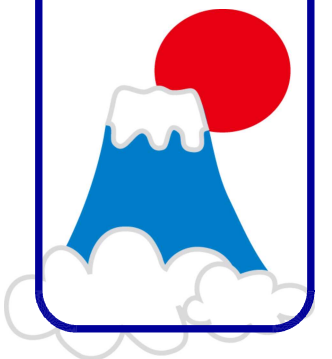
編集  
新聞・文芸部



## 今月の言葉

二十歳になろうが三十になろうが、  
何かを始めるのに遅すぎるといことは絶対ないんだ

漫画『ROOKIES』より



あけましておめでとうございませう。

二〇二三年が新たに始まり、二十日ほどが過ぎようとしていますが、皆さんは充実した冬休みを過ごせましたか？三年生の皆さんは、共通テストお疲れ様でした。さあ、気持ちも新たに三学期も頑張りませう。

さて今年最初は私が冬休みに訪れた徳島県立文学書道館で開催されていた「作家の原稿」展について紹介します。「作家の原稿」の展示は開館二十周年を記念して開催されています。

みなさんが一度は耳にしたことがある太宰治の『人間失格』、三島由紀夫の『金閣寺』、梶井基次郎の『檸檬』をはじめとする日本文学史に大きな影響を与えた作家、詩人の手書きの原稿四十六点が展示されています。

この展示で私が印象に残ったのは、中島敦の『李陵』と芥川龍之介の『蜘蛛の糸』の原稿です。ガラスケース越しですが、授業で学習した作家の原稿を見ることができよかったです。また、作家一人ひとりの字の書き方の特徴の違いは見ていて見応えがあり、赤ペンや黒ペンで推敲されたあとは、作品ができるまでの長い過程を物語っているようでした。字の上から黒く塗りつぶしてある原稿は、沢山の悩んだあとに見えました。そんな風に原稿を見ているとあっという間に時間が過ぎていききました。

徳島を舞台とした作品も複数展示されているため、より文学を身近に感じることができるようではないでしょうか。二月十二日まで特別展示されています。有名な文豪や詩人の原稿を近くで見ることができ、貴重な機会なので、ぜひ見に行ってみてください。

### ★徳島県立文学書道館

☆開館時間

九時半から十七時

☆休館日

月曜日



○この冬を乗り越える温かい食べ物

○元気になる言葉特集

新年が明けてからまた一段と寒さが厳しくなってきました。みなさんはどうお過ごしでしょうか？今回は、心も体も温まるおススメの温かい食べ物を紹介したいと思います。まず一つ目はポトフです。キャベツやにんじん、じゃがいもなどの野菜を使い、コトコト煮込むだけで作れる簡単かつ美味しい料理です。

2つめはキムチ鍋です。鍋は、寒い季節に食べる定番の料理です。キムチ鍋にチーズを入れた韓国風キムチ鍋も美味しいそうです。3つめは、フォンダンショコラです。中から甘くいいチョコレートが出てきて温かくてとにかく美味しいです。お家でも簡単に作ることが出来ます。

今回は、おススメの温かい食べ物ベスト3を紹介しました。好きな食べ物は紹介した中にありませんか？みなさんもこの寒い冬を温かい食べ物をたくさん食べて一緒に乗り越えていきましょー！

### ～ポトフの作り方～

キャベツはざくざく  
ジャガイモは半分に  
タマネギは6等分のざくざくに  
にんじんもほどよく

鍋に水とコンソメそして  
野菜をいれて  
煮たってから15分ぐつぐつ

塩・胡椒はお好みで

ソーセージを入れて  
また5分

できあがり♡



冬の天気がメンタルに影響する、と最近よく言われることですが。日照不足が原因とか、いろいろあるようです。温かい食べ物と一緒に、言葉でも心を温めてみませんか？デル・カーネギーという方の著書をもとに、サンリオが作った「ポチャッコの『道は開ける』不安から自由になる行動法」より、心に力を与えるかもしれない言葉を紹介しますね。どれかが疲れた皆さんの心に寄り添いますように・・・。

◇過去は後悔するものではなく、学んで、活かすもの。

◇「自分にはできる」根拠のない自己暗示も時には必要。

◇夢を叶えるまでの長い道のりは、今日の一步から始まる。

◇ないものに目を向けて落ち込むより、あるものに感謝しよう。

◇ありのままの自分で堂々と生きよう。

◇今いる場所が望んだところでもなくとも、楽しむことはできる。

◇抱えている問題があるときは、誰かに話してみよう。

◇ライバルの意見にはヒントがたくさん隠れている。

◇不幸になるのも習慣、幸せになるのも習慣。

◇何があっても、「自分の人生から逃げない」と決める。

◇明日も笑顔でいるために今日を楽しく生きること。

◇不安の源は恐怖心。動き出せば消えてしまう。

◇心の疲れを癒やしたいなら緑の中に出かけよう。

◇心配の多くは勘違い。「それって本当？」って、自分に尋ねよう。

◇あなたはこの世にたった一人の魅力的な人間。

