

鳳中学校3学年通信 SCRUM 2024年度

2025 (R7) 2, 3 No. 12



すべて、自分自身と闘い、「向き合う」作業ですから、達成する喜びがありつつも落ち込んでしまうこともあるでしょう。苦しさのあまり、他人に感情の矛先を向けてしまうこともあるかもしれませんね。そんなとき、結果やうまくいかないことばかりに目を向けるのではなく、それまでの過程も含めてすべてが自分をつくっている事柄であると再度確認してみてもいいでしょうか。



また、体の疲れは心へも影響しますから、睡眠時間をしっかり確保することもおすすめします。ジャンプする前はひざを曲げるように、力をためた後に跳び上がるができるのです。3年生の終盤は今まで以上に「自分自身と向き合う」ときです。意識的にホーッと息を吐いてゆったりとした気持ちで生活しましょう。

真の友情とは



自分と向き合う

■ 有意義な最終学期にする為 ■

2月を迎え、私立高校入試がひと段落しました。昔から、1月は「行く」2月は「逃げる」3月は「去る」と言われるくらい、月日の流れが一気に加速したように感じるころです。



さて皆さんの「心の状態」は、いま、どんな様子でしょうか。

3年生を担当していると、1月の終わり頃から2月の中旬にかけて、何かしら不安定になることが多い時期だと感じます。それは、春の訪れと共に心が浮足立つのと同時に、温度差や日照時間の変化からホルモンバランスが崩れてしまいがちになることが原因のひとつだと一般的に言われています。

そこに、感染症や受験というストレスが加わると…。今まで平気だったことをつらく感じたり、やたらと攻撃的になったり、自分を責めたりしがちになってしまうそうです。確かに、受験勉強、試験当日、合格発表すべてが緊張の毎日ですし、予想以上に苦しいと感じている人もいるかもしれません。

① 試験会場には使い慣れた筆記用具を持ていく!

「平常心」を保つためにも、着ているものや筆記用具などは、これまで使い慣れてきた物を用意したほうが良い!たとえ消しゴムひとつでも、君と苦労を共にしてきた物が、気分を落ち着かせてくれます!

② 深く吸いゆっくり吐く呼吸法で アガリ防止に!

「深く息を吸い込んで息を止め、お腹に力を入れ、しばらくして、ゆっくりと吐き出す」ようにすると、自律神経の活動が活発になり、心臓の負担も軽くなり、心身が落ち着きます。「丹田呼吸法」と呼ばれる腹式呼吸法です!

③ 問題文は「最後」の部分に 重要な指示がある!

前半部分だけを読んで、今までによくあったパターンにすぐ結びつけて、「ああこの問題か」と早飲み込みすると、思わぬしっぺ返し!「正しいものを選べ」と「正しくないものを選べ」では、正反対ですよ!

④ 解答は すべて楷書で ハッキリと 書くこと!

上手・下手の問題ではありません。読みやすいかどうかです。何百枚と採点する立場になってみれば、よくわかるはずですよ。読みにくいくずし字や略字は、採点者をイライラさせ、不利になることは明らかです!

⑤ 終了まぎわで 新しい問題に もう挑戦しない!

残り時間もあと数分!というときは、よほどのこと(とても易しい問題が残っているなど)でもない限り、新しい問題には挑戦しない。それよりは、見直しに集中した方が良いでしょう。見直しでの数点アップが分かれめとなる事も!

⑥ 答えの見直しよりも 問題文を読み直そう!

ケアレスミスとよばれる失敗の多くが、問題の意味を取り違えたり、指示通りでない答え方だったりというものです。ケアレスミスほど後悔する間違いはありません。答えの見直しの前に問題文の見直しから。

⑦ あとは自分を信じて 頑張るのみ! 落ち着いて!

『ポジティ 部入部 - 2 番』 Uru

もっと できたのに
こんなじゃないの にとって
思ってるのも
自分のこと やっぱ
わかって なかったな
あーあ
大事な 時こそ
ここぞって 時こそ
持っている 全てを
出しきれぬ 力も
また 実力のうちだと
わかれば あとは もう

泣くな 頑張れ 私!
早いとか 遅いとか
どうだって いいよ
力の限り 行け
スモール・ステップ
簡単じゃない けど
その方が いい
焦らず 根気よく 踏ん張って
たまに ご褒美を



迎えられますように!

「笑顔」で「春」を

三年生全員が、



— 鳳中学校 教職員一同 祈っております —

