● 卒業まで Count Down 22!



2025 (R7) 2, 3 No. 12

■有意義な最終学期にする為に■

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、感染症や受検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。

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 再度確認してみては どうでしょうか。





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 がることができるのです。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。



A 受験の結果は、友だちでも 聞かないように。

- ・言いたくない人、つらい思いをしている人や傷つい ている人もいます。一方で、公立高校入試までドキ ドキ 緊張が続いている人もいます。 友だちの「心」 に気を配りましょう。
- B 受験を終えても、勉強の習慣は 継続しよう。
- ・ 進学後も 勉強は続きます。 授業を大切にし、卒業ま で、苦手分野の対策に取り組みましょう。

● 入試本番 のための アドバイス 7! ●

① 試験会場には使い慣れた筆記用具を持っていく!

「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、「あぁこの問題 か」と早飲み込みすると、思わぬしっぺ返し が!「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。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。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。

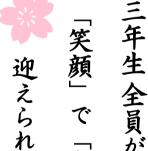
7 あとは自分を信じて 頑張るのみ! 落ち着いて!

● 今月の君への応援歌 紹介! ●

『ポジティ部入部 - 2番』 Uru

もっと できたのに こんなんじゃないのに 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 出しきれる 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



で

祈っており

