

Rising Moon



令和7年(2025年) 2月6日

梅二月 光は風と
ともにあり



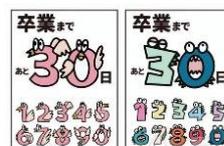
作 西島 麦南

立春の候、保護者・地域住民の皆様におかれましては益々ご健勝にてお過ごしのこととお喜び申し上げます。暦の上では早くも春。しかしながら、今週は今冬一番の寒気が日本列島に襲来しています。車や自転車に限らず、交通事故には気をつけたいものです。

さて、生徒たちは、9年生は高校入試に向けて、7・8年生は学年行事や学年末テストに向けて2月のスタートを切ったところです。「行ってしまった1月」のことは忘れて、「2月が逃げない」ように一日一日を頑張ってもらいたいと思います。保護者の皆様からも温かいお声かけをお願いします。



カウントダウンが始まりました



早くも2月、改めてカレンダーを見ると、9年生は卒業まで明日でちょうど1ヶ月となり、各教室にはカウントダウン・カレンダーが登場しました。いよいよ「卒業」という言葉が現実味を帯びてきましたね。一方、7・8年生も2ヶ月を切り、「進級」という言葉に自分の成長を実感していることでしょう。

しかし、9年生の目の前には、「受験=入試」という大きな壁が立ちはだかっています。卒業ムードに浸るところではありませんね。そんな卒業生に、様々な立場の人から激励の言葉が届いていますので紹介します。次の言葉を心に留めて、残り1ヶ月の受験勉強を最後まで頑張ってください。

- ♥ 受験が近づいてきて緊張するかもしれないけど、あなたがこれまでに積み上げてきた努力は裏切らないよ。大切なのは、自分を信じること。私たちもあなたを信じているよ。
by 両親
- ♥ 君の努力は僕にも力をくれるんだ。お互い切磋琢磨して、本番までもう一踏ん張り、頑張ろう！
by 友達
- ♥ 将来社会に出てから自分の頑張りが結果に繋がらないこともある。でも受験生の今は頑張りが直接結果に繋がるから、今は精一杯頑張るんだよ。
by 先生
- ♥ 先輩が頑張っている姿を見て、いつも勇気をもらっています。応援しています。
by 後輩
- ♥ 小さなことを重ねることがとんでもないところに行くただひとつの道
by イチロー

ところで、すでに志望校合格を勝ち取り、受験が終わった人がいると思いますが、多くの仲間はこれから受験を迎えます。よって、次のことを心に留めて生活してほしいと思います。卒業までの1ヶ月は、3年間で最も思いやりのある言動が求められる時期なのです。

- ◇ 今、必死でがんばっている仲間がいる。休憩時間も昼休みも、ただひたすらに練習問題に取り組んでいる仲間がいる。
→→→ そっと遠くから心の中で、「がんばれ」とエールを送ろう！
- ◇ 今、とても受験が不安な仲間がいる。最後の追い込みにいる仲間がいる。
→→→ 不用意な言葉や行動は避けなければならない。もし、自分だったら・・・と。相手の身になって、今、仲間に何をしてあげることができるのかを考えよう！
- ◇ 学年みんなのチームワークで、全員合格を勝ち取ろう！ そのためにも、普段の学校生活をより楽しく、より充実させなければなりません。
→→→ 互いに励まし合い、支え合う気持ちを大事にしよう！ よって、どんな小さなトラブルも避けなければならない！

受験・テスト勉強に役立つ！ 誰でもできる勉強にグッと集中する3つの方法



「テスト目前だ。提出物の期限が迫っている。受験・テストに向けて追い込みをかけたい。」
そう気持ちが高ぶっても、いまいち勉強に集中できないこと、ありませんか？

でも、試験の日は必ずやってきます。なんとか集中して勉強する方法はないでしょうか？

今日はあなたのために、のべ15万人に指導してきた集中カプロデューサーの著書『机に向かってすぐに集中する技術』から、誰でもできる！受験・テスト勉強にグッと集中できる3つの方法を紹介します。【TOWN WORK マガジンより】

① 「5、3、8 深呼吸」でリラックス

座った状態で、まずは肩をギュッと上げて、ストンと脱力させてください。

その後、膝の上に両手を置き、手のひらを上に向けます。

軽く目を閉じ、鼻で5秒間、大きく息を吸い込んでください。(中略)

次は3秒間、息を止めます。(中略)

イヤな気持ちや体の中の汚れた空気を吐き出すイメージで、ゆっくり吐き出しましょう。

口から息を吐く時間は、8秒です。5秒吸い、3秒止めて、8秒吐く。

この作業を3回ほど繰り返してください。

ポイントは呼吸。呼吸に集中することで雑念がわきにくくなり、瞑想と同じような効果が得られるそうです。



② 文章のはじめの5文字は”1文字1秒”ずつ読む

机で勉強や仕事を始める際に、行うと効果のある方法を紹介します。

それは文章を読むときに、はじめの5文字だけ、1文字ずつ1秒ピントを合わせ、視線を固定させることです。

教科書などを読むのって、だるいことがありますよね。

たとえば4行上の文を読むとしたら、「机」「で」「勉」「強」「や」と、1文字ずつ1秒ピントを合わせていくわけです。ひとつのものに視点を固定することで気持ちのリセットされ、集中しやすい状態になります。

③ イスに座って3つの音を探す

「まず、目を閉じて。目を閉じたら、聞こえる音を3つ探してみてください。それができたら、手を挙げて」このワークを終えてから、勉強を再開すると集中力を取り戻して、また勉強に集中できるようになります。

視覚から入る情報がシャットアウトされると、人はそれを補おうとして他の感覚が研ぎ澄まされます。そして、「どんな音があるかな？」と探しているうちに、集中状態に入ることができるのです。

「車の通る音」・「エアコンの音」・「遠くから聞こえる人の笑い声」など3つの音を見つけたら、ゆっくりそのまま勉強に入れば、その集中状態を勉強に向けることができますよ。

『君は一人ぼっちじゃないんだ』

これは、毛利甚八 原作の漫画「家裁の人」(小学館刊)で、主人公である桑田判事が、非行により家庭裁判所に送られてきた少年に対してかけた言葉です。

進級や卒業の季節を迎えた今、この一年をじっくり振り返ってみてください。ともすると、自分は一人で生きてきたような気がします。でもこれまで……

何人の人と、話をしましたか。

何人の仲間と、出会いましたか。

何人の人に、声をかけてもらいましたか。

そう考えてみると、思いがけず実に多くの人との出会いがあったことでしょう。今「私は一人ぼっち」と思っている君、本当は「一人ぼっちじゃないんだ」よ。mんん



スクールカウンセラー来校日

2月17日(月) 13:00~16:30

3月17日(月) 13:00~16:30

両日とも午前中は東小ですので、午前中の相談も可能です。

申し込みは、担任の先生、または、教育相談担当:村井 まで

TEL 東中学校 22-0108