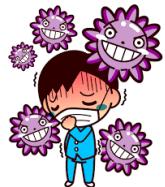


Rising Moon



向寒の候 冬の訪れを感じる今日このごろ、保護者の皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか。さて、先週はⅡ学期末テストでしたが、インフルエンザの猛威が本校を襲い、残念ながら受験できなかった生徒が多くいました。例年より早い流行で、予防接種を受けた人は少なかったものと思われます。今週に入っても新たな感染者が出でおり、油断できません。インフルエンザは二度三度と罹患することがありますので、特に受験を控えた9年生は予防接種が一考です。(岩国市は助成金あり) 冬に向かうこの季節は、「心(冬季うつ)も体(感染症)もご用心」、ということでしょう。



公立入試まで残り 100 日切る メンタルを強くしよう

その後の人生を左右するといつても過言ではない受験。本番に向けた日々の勉強や生活の中で、緊張や不安に押しつぶされそうになる瞬間を経験した人も多いのではないでしょうか。



今回はそんなプレッシャーがかかる受験本番のために、メンタルを強くする秘訣や鍛える方法を紹介します。

今年度の公立高校入試は3月5日(木)です。残り99日、ついに100日を切っています。これから時期はとにかく焦りが先行し、勉強が手に付かなくなりがちです。何をしていいのかわからなくなったり、落ち込む日々が続くことが懸念されます。ぜひ参考にしてください。もちろん、7・8年生の皆さんも来年・再来年の我が身ですから、知っておくとよいですよ。

【メンタルが強い人の特徴】

- ① 考え方がポジティブ
- ② 失敗を恐れない
- ③ 緊張をマネジメントできる
- ④ 切り替えが上手
- ⑤ 困難な状況にも立ち向かうことができる

【メンタルが弱い人の特徴】

- ① 考え方がネガティブ
- ② 周りと比較してしまう
- ③ 完璧を求めすぎてしまう
- ④ 困難な状況から逃げてしまう

受験勉強は長期間にわたる戦いであります。メンタルにも大きな負担がかかります。多くの入試が一発勝負であること、周りの期待などを背負って受験に臨むことなどから、それまでの学校生活では経験したことがないようなプレッシャーがかかるでしょう。そのような状況下で、メンタルが不安定になるのは当然のことであり、誰にでも起こり得ることです。

「受験を成功させたい」「志望校に合格したい」という思いが強ければ強いほど、不安で勉強に手がつかなかったり、プレッシャーを感じたりするものです。もしそういった状況に陥ったとしても、「これは普通のことなんだ」と思い、悩まないようにするのがベストです。

終わりに、『メンタルを強くする方法』を紹介します。

- ① 経験や成功体験を積む … 経験や成功体験が積めるような環境に身を置くことからスタートしていく、それを繰り返していくことです。
- ② ポジティブ思考を心掛ける … 普段からポジティブシンキングやポジティブな言葉を口に出すなど、一つ一つの日常生活からポジティブな行動を意識してください。
- ③ 自分を褒める … 日常的に自分のことを褒める習慣をつけましょう。自分のよいところを探していくことは自分に自信を持つことにもつながります。

〈参考〉: sanaru GROUP スクール 21

なお、12月22日(月)に、9年生を対象にスクールカウンセラーさんから「受験前のストレス解消術(仮)」と題したお話をさせていただきます。*GHP(グローリング ハートプロジェクト)事業の一環です。

また、受験に向けて不安なことがあったら、カウンセラーさんと話してみるのもよいですよ。12月15日(月)・12月22日(月)



岩国市おしゃべり広場

“ほっこり”の紹介



これまでにも幾たびかご紹介してきましたが、岩国市教育委員会は、「とどける」家庭教育支援事業として、表題にある「岩国市おしゃべり広場」を開設しています。子育ての悩みや不安などがある保護者の皆様を対象に、みんなでしゃべってすっきりする、というまさに懇話会です。「とどける」元気応援センターが同席されます。子育てに困り感を感じる保護者の皆さんに寄り添い、相談対応・登校支援などのサポート各小学校の校長先生より推薦を受け、岩国市教育委員会が認証した家庭教育支援員です。元教員・保育士、PTAのOB・OG、主任児童委員、保健師、保護司、地域住民等、市内小中学校で60名の方が活躍されています。

次回開催は、12月17日（水）です。後日、生徒を通じて案内文を配付します。ご検討ください。

2025 今年の漢字は？



2025年も残り1ヶ月、そろそろ「今年一年の世相を表す漢字一字」が選出されます。

皆さんは何という漢字だと思いますか？以下はネット上にあがっている予想ランキングです。

- 日本各地に出没し、被害者続出で、「熊」？
- 米価格の高騰、備蓄米の放出で、「米」？
- 物価高や歴史的な猛暑、金利や賃上げへの注目などの出来事により、「高」？
- 記録的な暑さと世界陸上の熱気が重なり、「熱」？
- 各種選挙や重要な選択の局面が相次ぎ、意思決定が問われたため、「選」？
- デジタル手続きやマイナ保険証の運用拡大と、生成AI活用の広がりにより、「新」？

いずれも記憶に残る漢字になりそうですね。発表は12月12日（金）に京都市の清水寺で行われます。ご注目ください。

期末テストで耳にした嬉しい言葉

先日、Ⅱ学期期末テストが終わり、昨日までにテストが返却されました。そんな中、ある生徒がその結果を見て大喜び！その時の言葉を紹介します。「〇〇ってすごい！やればできるんだ！」「テストで解答用紙に答えをどんどん書き込めて楽しかった。」→初めて100点をとり、自己肯定感爆上がりのある女子生徒です。努力して結果を出し、成長したその顔はとても輝いていました。 *〇〇は自分の名前です。

LEMON 8より

あなたへ！

100%勉強したくなる言葉

9年生の皆さん、必読！

受験勉強のモチベーションを保つ上で、一番最強な事実。それは、「勉強は続ければ100%伸びる」という事実です。この世の中でそれが必ず報われることは勉強くらいしかありません。あなたが机に向かった分、スマホを我慢して頑張った分、必ず頭はよくなっています。志望校に近づきます。こんなイージーな夢がありましたか？しかもスポーツだったり、他の夢と違い、才能も長い年月もいりません。1ヶ月あれば効果は出ます。1ヶ月前の感情をあなたは思い出せますか？過ぎてしまえば1ヶ月なんて一瞬なんです。つまり、我慢する辛さも一瞬です。あなたは一瞬で変わられるんです。人生を変えるなら今日からです。今この瞬間から人生が変わります。

いっしょに頑張りましょう。

たったひと言で

やる気が爆上がりする言葉

全校生徒の皆さん、必読！

- 1 死ぬ氣でやれよ、死なないから
- 2 逃げるから自らが苦しくなるのだ
- 3 君が休む時、誰かが前に進んでいる
- 4 振り向くな、後ろには夢がない
- 5 神様は乗り越えない試練を与えない
- 6 ミスは失敗ではなく、諦めることが失敗
- 7 絶望にも必ず終わりはやってくる
- 8 できると信じれば何でもできる
- 9 みじめで終わるか、死ぬ氣でやるか
- 10 流した汗と涙は、嘘はつかない

【今後のスクールカウンセラー来校日】

12月15日（月）終日 · 12月22日（月）終日

申し込みは、担任の先生、または、教育相談担当（村井）まで 22-0108

♥♥♥ 11月は空きがありました。ぜひご検討ください。 ♥♥♥