



学校教育目標

三根中学校に誇りを持つ生徒を育てる ～自主・自律・寛容の態度形成を通して～

いよいよ受験シーズン到来

3学期に入り、高校進学に関する受験も本格的なシーズンに入りました。3年生においては、既に入試も終わり、合格内定をもらっている生徒もいますが、ほとんどの生徒がこれから本番の入試を受けることになります。

中学校3年間の集大成として、そして自分の人生を決める大切な入試ですので精一杯、自分の力を発揮してもらいたいと思います。そこで、これからの時期に気を付けておいてほしいことをいくつか挙げておきたいと思います。

1. 体調管理

なにはともあれ、入試本番当日に体調を崩してしまうことは一番避けたいことです。日頃から食事、睡眠、適度な運動などを心掛け、規則正しい生活を送ることが大切です。普段以上にマスク着用や人込みを避けること、手洗いの実行等を行い、念のためにインフルエンザ等の予防接種も行うとよいでしょう。また、勉強中は「頭寒足熱」といって、頭は少し寒い程度、足は温めることで冷え性予防や集中力UPにつながります。暖房のつけすぎに注意し、勉強する環境を整えましょう。

2. 心の管理

入試の期日が近づくと、どうしても不安感が募ります。特に夜、自分で勉強をしているときに「落ちたらどうしよう」「やらなければならないことが多すぎて勉強に手がつかない」等、考えすぎてしまい、より不安になることがあります。そんな時は「やるしかない!」「目の前にあることを1つずつ行う」という気持ちで学習に取り組み、余計なことを考えないように「思考を変える」ようにしましょう。自分の心や気持ちをコントロールすることを学ぶ、よい機会と思い、焦らずに計画的に学習を進めることが肝要です。

3. 時間の管理

気持ちのコントロールを行う上で、大切になるのが、この「時間の管理」です。時間の管理は決められた期日をゴールとして、日々どんなことをしなければならないのか、という日々の管理と、1日の中で、何時に何を行わなければならないか、という時間の管理の2つがあります。今日、自分は何に取り組みなければならないのか、ということを決めることで、その日の目標が明確になります。また、取り組んだことを記録することで、これまでどんなことをやってきたのかが明確になりますし、その積み重ねが自信となります。1日の中の時間の管理を行うことで、怠けたい気持ちや焦る気持ちなどの、精神的の弱さを克服することができます。自信をつけるため、そして弱さを克服するためにも、スケジュール帳などを上手に活用し、時間の管理を行いましょう。

上記3つは、主に3年生に向けた内容ですが、1年生や2年生も3年生になったときに体験する内容です。是非、覚えておいてもらいたいと思います。

アサーション・トレーニング

今年度、数名の保護者の方から「親子の会話」に関して相談を受けました。「子どもとどう会話していいかわからない」「こんな時にどう言ったらいいかわからない」など、内容は多種多様ですが、親としての気持ちを伝える方法や、子どもが何を考えているか聞く方法などで悩みを抱えられている方が多いなあと感じています。中には「どうも完璧主義なのか、人に頼れない子どもにどんなことを言えばいいか?」というようなことを相談されたこともあります。

「もし、そのようなお悩みを抱えているのであれば『アサーション・トレーニング』に関する本を読まれてはいかがでしょうか?」と伝えています。相手の気持ちを尊重しながら、自分の気持ちを伝える言葉や考え方、会話の続け方などをDESC法などを通して1つのトレーニングとして学ぶものです。是非、一度調べてみてもらいたいと思います。