

3年2組学級通信

二川中学校 3年2組
令和2年5月7日 発行
第3号

先が見えない中で 目標を見失わずに

またまた休校が延びてしまいました…。連日、テレビやインターネットではさまざまなことが報道され、私たちも情報に惑わされてしまいがちです。きっと今、日本中、いや世界中が今までにない出来事にどうしたらいいのかわからず、ついいろいろな情報に踊らされてしまっているのだと思います(私も含めて…)。

みなさんも、学校に関する報道を見て、「大丈夫かな?」「一体どうなるんだろう?」と不安を感じることもあるのではないのでしょうか。これなら大丈夫!と私も確信をもって言うことはできませんが、とにかく今できることは、『自分の目標を見失わないこと』と、『投げやりにならず、今できることにコツコツ取り組むこと』だと思います。正直、学校再開がいつになるのかわかりません。でも、このまま全てがなくなることはないのです。またいつもの生活に戻ったときに着実に前へ進んでいけるように力を蓄えておいてほしいです。その力がきっと、あなた達の未来につながります。

もし、どうしても不安や心配な気持ちが拭えないようでしたら、いつでも学校へ連絡をしてきてください。



アマビエという妖怪を知っていますか?

最近、よく話題にのぼっていますね。

昔から日本に伝わっている妖怪で、その姿を描き表した絵を見せると、疫病がおさまると言われています。

昔から今回の騒動のようなことが繰り返され、その度に人々は乗り越えてきたのですね。早くおさまりますように!

★今号の言葉★



気持ちを
案にしなきや

新聞を読んでいたらこんな記事を見つけました。休校が延びることで、不安に感じている人もいるかもしれません。少しでも考えるヒントになれば…と思います。

受験道

和田秀樹

精神科医・
受験アドバイザー

新型コロナウイルス対策で緊急事態宣言が出て、世の中は外出などへの自粛ムードが強まっている。学校だけでなく、予備校や塾も休校になって自習室が使えなくなり、どう勉強環境を確保するか、受験生は悩ましいかもしれない。

志望校を決め、それに向けて勉強する受験生にとっては、学校では合格に必要な勉強にも時間が割かれるし、友達付き合いで嫌われないようにしようと思うと、それもやはりストレスになる。

私は志望校別の宿題を出す通信教育を長年やっているのだが、実際、中途退会する人の理由で一番多いのは学校との両立ができない

休校プラスにとらえられる

ことだった。

受験勉強に専念したほうが合格できるのと思うと残念でならない。少なくとも「休校は不利」という発想から脱却し、ラッキーと思えるプラス思考を持ちたい。

ということで、受験生にとっては学校での勉強より家庭学習が大切になる。だが、そのベストの場となると個人差がある。自分の部屋にこもるほうが集中できる人もいれば、図書館や予備校の自習室のようにみんなが集中している姿を見て、やる気になる人もいる。あるいは喫茶店のように、がやがやしたところのほうが、かえってほかどる人もいる(実は、私はそうだった)。

受験を始めたら、早い時期に自分の勉強が一番ほかどるスペースがどこなのかを知っておくと、それからの時間を効率的に使えるのだ。

ただ、精神科医の立場で言うと、自分のベストの場にずっと閉じこもるのではなく、時には外に出て散歩などをしてほしい。日に当た

合格のためのアドバイス

休校をむしろ生かす



「志望校対策の受験勉強に専念でき、休校はラッキー」と思う発想の転換を

自分のベストの場を探す



勉強がほかどる環境には個人差がある。いろいろ試し、自分に一番適した環境を探しておく、有利に受験勉強が進む

1日15分くらいは外の風を吸う



いくら勉強に焦っていても、閉じこもりは不安やうつ気分を招く。短時間で日光を浴び、外の風を吸おう

ることで脳内の伝達物質の分泌が増え、不安にも強くなるし、やる気も増すからだ。