



～ はなぶさ ～



京都府立東宇治高等学校

第3学年 学年通信

第 7 号

令和5年12月20日

もやもやしていい。その時間が君を進化させる。

Negative Capability という言葉が最近注目を集めています。ネガティブ・ケイパビリティとは、「**答えの出ない事態に耐え抜く力**」というふうに定義されています。様々な研究で、この能力が高い人は、創造力や協調性も高いということが明らかになりつつあり、最近では、大手企業が採用試験などに、この能力を図るテストを取り入れています。

ところで、「答えの出ない事態に耐え抜く」とはどういう力でしょうか。例えば、皆さんは、1、2年時での「総合的な探究の時間」を通して、すぐに答えの出ない課題に挑み、思考し続ける大切さを学びました。そこで皆さんが身に付けたのが、「**答えの出ない事態に耐え抜く力**」でした。そして、今、まさに、進路決定に向かって奮闘している人は、この「**答えの出ない状態**」かもしれません。行き先が決定していない、というのは誰しもが「もやもや」「不安」に感じると思います。しかし、今、もやもやと戦いながら懸命に勉強している人は、これから不確定要素の多い現代社会を生き抜くための、このネガティブ・ケイパビリティをどんどん身につけているのだと、言えます。

今、皆さんを取り巻くエンターテインメントもどんどん「すぐに結果が分かる」ものが増えているように感じます。ショート動画の秒数はどんどん短くなり、ストーリーの結末をすぐにネットで検索することもできる時代です。新しい曲の好き/嫌いを開始冒頭の5秒で決める人もいるかもしれません。「早く決めたい」「さっさと白黒つけたい」という気持ちは、理解できます。しかし、**進路の決定＝人生のゴールではありません**。早く決めることが、人生の目標ではありません。妥協せず、最後まで自分の目標と向き合い続けた人に、必ず光が訪れます。

まだまだ、皆さんの挑戦は始まったばかり。共に戦い抜こう。

緊張から不安が芽生えて 根を張るみたいに 僕らを支配する

そんなものに負けてたまるかと 今 宿命ってやつを燃やして 暴れ出す

—宿命 / Official 髭男 disg

～はらからテーマ 全クラス紹介～

- 1組「クラスみんなのMBTI」
- 2組「生まれ変わったら誰になりたい？」
- 3組「（鋭意検討中）」
- 4組「川本先生へひとこと」
- 5組「究極の2択」
- 6組「この3年間でやり残したこと」
- 7組「7組に対するイメージ Before→After」



どんなクラスページになるか、楽しみです！

～コラム 受験生と睡眠～

受験生に必要な睡眠は6.5時間～7時間とされています。人間の睡眠にはノンレム睡眠（浅い）とレム睡眠（深い）があり、この2つを繰り返すことで、「記憶の定着」「脳のダメージの修繕」「疲労の回復」が促されるとされています。このサイクルが90分ずつで構成されているため、深い睡眠に至らない極端に短い睡眠は、勉強にとって逆効果です。

また、質の高い睡眠のために、

- ・起きたらすぐ朝日を浴びる
- ・程よく運動する
- ・就寝直前にスマホを触らない

なども、効果的だとされています。すっきりとした脳は、本番でのパフォーマンスを最大限に発揮するために不可欠です。冬季休業中も、睡眠リズムを意識して生活しましょう。



今後の予定

12月

- 21日（木）、22日（金）、25日（月）冬期講習（登録者のみ）
- 26日（火）、27日（水） 共通テストトレーニング（登録者のみ）

1月

- 9日（火）始業式・LHR・3、4限授業
- 10日（水）共通テストガイダンス③
- 13日（土）14日（日） 大学入学共通テスト
- 15日（月）共通テスト自己採点会
- 20日（土）・21日（日）国公立大学等出願相談会
- 26日（金）～31日（水）学年末考査

