

鬼

昨日は節分でした。節分については、先日の学校通信にも載っていましたが…

節分：字のごとく季節を分ける→季節の節目である立春・立夏・立秋・立冬の前日のこと

本来この4回が節分らしいのですが、旧暦では春から新しい年が始まったために（旧暦の大みそかにあたる）、立春の前日の節分が重要視され、この日をさすようになった。また、新しい年や季節が始まる時には、邪気が生じると考えられており、それを追い払うための行事として行われていたということです。

また、なぜ2月3日だったものが2日になっているのか。これは、うるう年とも関連し、時間の調整の1つだそうです。物事って、奥が深いですね。



「鬼は外、福は内」今年は特に、福を呼び込みたい年です！さて、今のみなさんにとっての“鬼”は外に追いやれましたか？

～面接練習～

3学期に入り、入試で面接が必要な人を対象に、順番に練習をしています。学年の4分の3ほどの人たちが対象で、ある程度の人が終わりました。

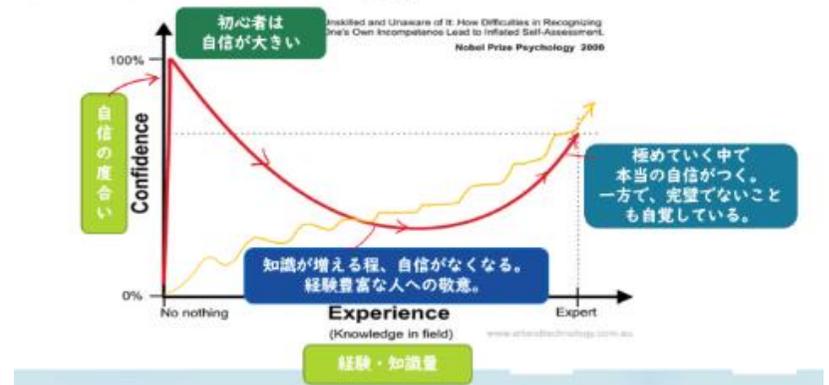
2学期に教室でお互いにやっていたのとは違って、校長室や会議室で色々な先生方を面接官として行くと、緊張感がぐっと高まり、予想していない質問にうろたえたり、集団面接では他の人の回答に惑わされたりと、自分なりに準備していてもこうなってしまうんだ…ということが感じられたと思います。自分をアピールできる短い時間をチャンスと考え、しっかりと自分の言葉やキーワードで語れるようにしましょう。

- これからの人は、情報を自分でゲットし、対策やイメージをしておきましょう。
- すでに終わった人は、受けたアドバイスを参考に、本番に向けて備えておきましょう。大切なのは、終わってからの変化です。

不安

京都の私立入試まで1週間、公立前期選抜まで2週間となりました。多くの人が‘不安’を抱えているかもしれません。やってもやっても‘不安’が払拭できない。その気持ちはすごくわかります。でもそれは、しっかりやっている証拠でもあります。下のグラフを見てください。

ダニング・クルーガー効果



部活動でもよくありがちなことですよね。

- ①始めたては吸収が早いので、「自分はできる」と錯覚してしまう。
- ②でも試合をしてみると、なかなかうまくいかず、上には上がいることに気付き、自信とやる気を失いそうになる。
- ③その域を超えると、自分を冷静に分析できるようになり、地道に努力を重ねるようになる。

勉強でいうと、

- ①授業やテストでは結構できたので自信があった。
- ②過去問をしてみると、思うように解けず、めちゃくちゃ‘不安’になってしまう。

①と②の違いはなぜでしょう？範囲が全然違うからです。①は、範囲も解き方もわかっていることに臨んでいます。②は自分の知識や考え方の中からどれを使えばいいか、どう組み合わせればいいかを考えながら臨むので、必然的に難しくなります。

そこで大事なことは、たくさん解いて慣れることと、いちいち自信をなくさないことです。頑張っただけ積み重ねてきたことは、見えないところで積み重なっているはずですよ。

『過去問を100%理解できたとしても、本番で100%解ける人は少ない。』

結果がついてくるとは限りませんが、努力してきた自分を、自分は知っています。

現実逃避したり、無駄ににぎやかにしてみたりするのではなく、落ち着いて過ごしましょう。

『受験は団体戦』高め合う雰囲気創りを最後まで！

裏面アリ

安心感

少しでも安心して今週と来週を過ごすために、3つのことを伝えます。

①準備

本番で力を発揮するための準備をしてください。

(1) 行き方と時間の確認

何時に家を出て、何時何分の電車やバスに乗れば何時頃に高校に着くか、調べましたよね？

(2) 持ち物の確認

要項や受験票に書かれているはずですが、お弁当が必要ならば、お家の人をお願いしておきましょう。前日に伝えるのでは遅いです。

(3) きちんと睡眠

この時期に体調を崩したり、ケガをしたりして後悔しないように、睡眠・食事をきちんと整え、普通に日々を過ごしてください。

②あれもこれも⇒これだけは

問題を解いていて、全問正解したいものですが、なかなか難しいものです。だから、やってもやっても、解けない問題に出会うと焦るし、“もっともっとやらなければ”と思ってしまいます。その向上心はもちろん大切なのですが、直前にそうなってしまうと焦ってしまいます。そこで、

「あれもこれもやらなければ」

→ 「これだけはやる」

と考えてください。例えば、「大問1全部と大問2以降の(1)は確実にとるぞ!」「歴史はいける!」のような感じです。満点を取れなくても、できるだけ取れば良いのです。

③深(心)呼吸

『どうしよう…どうしよう…』と焦れば焦るほどパニックに陥り、浮かぶものも浮かばなくなり、思い出せるものも思い出せなくなります。

焦ったときこそ深(心)呼吸!

受験校に向かうときにトラブルがあっても落ち着いて。試験中解けない問題があっても落ち着いて。面接で予想外のことを聞かれても落ち着いて対処できるように。

焦ったときこそ

⇒ 深(心)呼吸「ふ〜っ！」

⇒ 「大丈夫!」と言い聞かせる

⇒ もう一度集中!!

自分の中に答えはあります!!!



【受験は団体戦】 みんなで教え合い、助け合い、声かけし合い

① 困ったときは、周りの人に「助けて」「教えて」と言えること。

② 助けてもらったときは、「ありがとう」と言えること。

③ 「一緒にがんばろう」と周りを支えること。