ありがとう

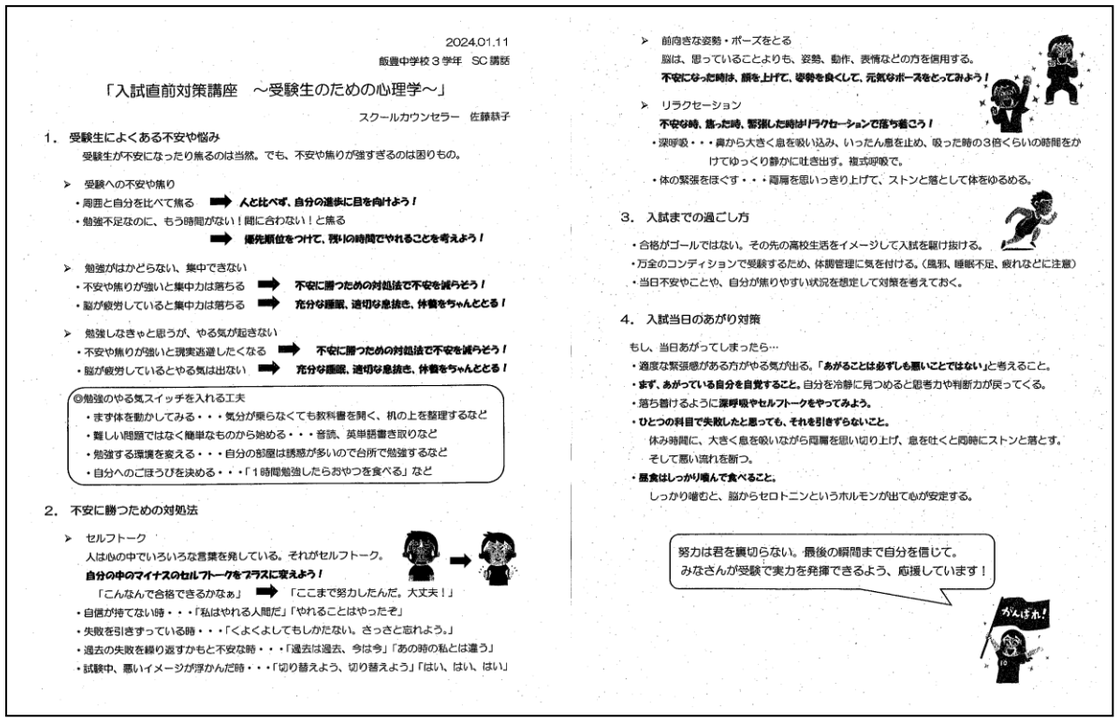
令和５年度
飯豊町立飯豊中学校
第３学年だより
第　３５　号
２０２４．１．１９
文責：今　優子

SC講話　入試直前対策講座 ～受験生のための心理学～

先週、スクールカウンセラーの佐藤恭子先生から受験生向けの講話をしていただきました。教えていただいたポイントを簡単にまとめてみました。

①不安・焦り解消　→　人と比べず自分の進歩に目を向ける。
　優先順位を付けて残りの時間でやれることを考える。深呼吸や両肩の上下運動。
②集中力が落ちているとき　→　十分な睡眠、適切な息抜き、休養をとる。
③自信が持てないとき　→　プラスのセルフトークに変える。前向きなポーズをとる。
④入試までの過ごし方　→　合格がゴールでないので、高校生活をイメージして入試を駆け抜ける。体調管理に気を付ける。
⑤当日緊張したら　→　「緊張は悪いことではない」と考える。緊張している自分を自覚し、自分を冷静に見つめると思考力や判断力が戻ってくる。

恭子先生から、受検当日持参できる資料を頂きましたので、お守りにしましょう。



2024.01.11
飯豊中学校３学年　SC講話

「入試直前対策講座　～受験生のための心理学～」

スクールカウンセラー　佐藤恭子

1．受験生によくある不安や悩み
受験生が不安になったり焦るのは当然。でも、不安や焦りが強すぎるのは困りもの。

➢ 受験への不安や焦り
・周囲と自分を比べて焦る ➡ **人と比べず、自分の進歩に目を向けよう！**
・勉強不足なのに、もう時間がない！間に合わない！と焦る
➡ **優先順位をつけて、残りの時間でやれることを考えよう！**

➢ 勉強がはかどらない、集中できない
・不安や焦りが強いと集中力は落ちる ➡ **不安に勝つための対処法で不安を減らそう！**
・脳が疲労していると集中力は落ちる ➡ **充分な睡眠、適切な息抜き、休養をちゃんととる！**

➢ 勉強しなきゃと思うが、やる気が起きない
・不安や焦りが強いと現実逃避したくなる ➡ **不安に勝つための対処法で不安を減らそう！**
・脳が疲労しているとやる気は出ない ➡ **充分な睡眠、適切な息抜き、休養をちゃんととる！**

◎勉強のやる気スイッチを入れる工夫
・まず体を動かしてみる・・・気分が乗らなくても教科書を開く、机の上を整理するなど
・難しい問題ではなく簡単なものから始める・・・音読、英単語書き取りなど
・勉強する環境を変える・・・自分の部屋は誘惑が多いので台所で勉強するなど
・自分へのごほうびを決める・・・「１時間勉強したらおやつを食べる」など

2．不安に勝つための対処法

➢ セルフトーク
人は心の中でいろいろな言葉を発している。それがセルフトーク。
自分の中のマイナスのセルフトークをプラスに変えよう！
「こんなんで合格できるかなぁ」 ➡ 「ここまで努力したんだ。大丈夫！」
・自信が持てない時・・・「私はやれる人間だ」「やれることはやったぞ」
・失敗を引きずっている時・・・「くよくよしてもしかたない。さっさと忘れよう。」
・過去の失敗を繰り返すかもと不安な時・・・「過去は過去、今は今」「あの時の私とは違う」
・試験中、悪いイメージが浮かんだ時・・・「切り替えよう、切り替えよう」「はい、はい、はい」

➢ 前向きな姿勢・ポーズをとる
脳は、思っていることよりも、姿勢、動作、表情などの方を信用する。
不安になった時は、顔を上げて、姿勢を良くして、元気なポーズをとってみよう！

➢ リラクセーション
不安な時、焦った時、緊張した時はリラクセーションで落ち着こう！
・深呼吸・・・鼻から大きく息を吸い込み、いったん息を止め、吸った時の３倍くらいの時間をかけてゆっくり静かに吐き出す。複式呼吸で。
・体の緊張をほぐす・・・両肩を思いっきり上げて、ストンと落として体をゆるめる。

3．入試までの過ごし方
・合格がゴールではない。その先の高校生活をイメージして入試を駆け抜ける。
・万全のコンディションで受験するため、体調管理に気を付ける。（風邪、睡眠不足、疲れなどに注意）
・当日不安やことや、自分が焦りやすい状況を想定して対策を考えておく。

4．入試当日のあがり対策
もし、当日あがってしまったら…
・過度な緊張感がある方がやる気が出る。「**あがることは必ずしも悪いことではない**」と考えること。
・**まず、あがっている自分を自覚すること。**自分を冷静に見つめると思考力や判断力が戻ってくる。
・落ち着けるように**深呼吸やセルフトークをやってみよう。**
・**ひとつの科目で失敗したと思っても、それを引きずらないこと。**
休み時間に、大きく息を吸いながら両肩を思い切り上げ、息を吐くと同時にストンと落とす。
そして悪い流れを断つ。
・**昼食はしっかり噛んで食べること。**
しっかり噛むと、脳からセロトニンというホルモンが出て心が安定する。

努力は君を裏切らない。最後の瞬間まで自分を信じて。
みなさんが受験で実力を発揮できるよう、応援しています！

がんばれ！

飯豊町スポーツ振興賞受賞

今週火曜日に町スポーツ協会会長さんから表彰して頂きました。

◇栄光賞◇
渡部幹太さん　（陸上競技　男子共通 3000m 県大会第３位）
渡部紗織里さん（全国都道府県対抗中学校ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ大会参加）
◇奨励賞◇
孫田　翼さん　（地区大会ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ ｼﾝｸﾞﾙｽ 第１位）
伊藤悠人さん　（地区大会柔道個人 55kg 第１位）
後藤光輝さん　（地区大会柔道個人 60kg 第１位）
浅野蒼仁さん　（地区大会柔道個人 66kg 第１位）
塚田ひよりさん（地区大会陸上競技　女子共通走り幅跳び第１位）

全校英単語テスト　満点者

１６日（火）全校一斉に英単語テストを行いました。３年生は、一番難しい連語のテストでしたが、「とてもよく頑張った人がいると」、英語担当の先生がおっしゃっていました。皆さんがんばりました！１００点満点は次の人です。

＜１組＞

五十嵐彩矢可さん	伊藤翔太さん	菊地彩波さん
後藤柚衣さん	佐藤心愛さん	佐藤ひなたさん
須藤心優さん	髙橋優希さん	髙橋瞭太さん
田中史奈さん	手塚絢音さん	手塚瑛大さん
新野由佳梨さん	（１３名）	

＜２組＞

井上優愛さん	大原滉二郎さん	木村琴美さん
木村里奈さん	後藤　葵さん	鈴木　優さん
髙橋羽奏さん	長岡茉桜さん	山口寧月さん
渡辺華璃奈さん	（１０名）	

学年で取り組んでいるクラス対抗・・・９０点以上達成率は、１組７５％、２組７４％　でした。今回のトロフィーの行方は１組となります。

県立高校を受験する生徒の保護者の方へ

①来週の木曜日、県立高校の願書を学校で記入します。その日のうちに家庭へ持ち帰りますので、**保護者名の自署**をお願いします（今年度は、押印の代わりに保護者自署となりました）。**必ず楷書で記名し、29(月)まで提出をお願いします**。
②**県証紙**（2200 円）と**情報開示用切手**（434 円なるべく少数枚数で）を**31(水)まで学校にお願いします**。

みんなで考えてほしいこと

①受験は団体戦　全員で学習の雰囲気づくりを！

私立高校の入試を間近に控えているにもかかわらず、学習集団としての雰囲気はどうでしょうか？頑張っている人に気を配れない行動・言動はないでしょうか？間違った判断・行動を続けている人はいないでしょうか？

集団力を高めると、不思議と個人の力も高まります。頑張る人を応援できる学年集団をつくろう！

主な私立高校学力検査日です。

〇酒田南高校　　１／２５（木）
〇山形城北高校　　１／２９（月）
〇東海大山形高校　１／３０（火）
〇九里学園高校　　１／３１（水）
〇米沢中央高校　ｷｬﾘｱ教育ｺｰｽ　２／１（木）
〇　　〃　　特別進学ｺｰｽ　２／２（金）
〇新庄東高校　　３／９（土）

②苦しんでいる人に手を差しのべられる人に・・・

新生徒会執行部が、能登半島地震の義援金を募っています。飯豊町も豪雨災害に見舞われたとき、他県からたくさんの支援をいただきました。被害にあった方々に心を寄せられる人になってほしいです。金額ではありません。善意の**心**をお願いします。

1月22日～ 1月28日

週 計 画 表(確定版)

第43週

日曜	予定	授業	学年 1	学年 2	学年 3	給食	日課・学校行事		日直 スクールバス	
22日（月）	朝	打合せ	1-1 1-2 1-3	2-1 2-3	3-1 3-2 3-4		普通6校時	下校 3年16:20 1・2年17:45	小松	教頭
	1	月1							1号車	①16:20 ②17:45
	2	月2						竹田専門員来校	2号車	①16:45 ②17:45
	3	月3				○	清掃	15：30～15：45	3号車	①16:30 ②17:45
	4	月4					終わりの会	15：55～16：10	4号車	①16:25 ②17:45
	5	月5					部活動	16：20～17：30	6号車 リース車	①16:20 ②17:45
	6	月6						長沼SC(AM)		
23日（火）	朝	生集会	1-1 1-2 1-3	2-1 2-3	3-1 3-2 3-4		普通6校時	下校 3年16:20 1・2年17:45	沼澤	佐藤
	1	火1							1号車	①16:25 ②17:45
	2	火2	・ロータリー杯英語弁論壮行弁論				１年家庭科講話	３・４校時	2号車	①16:40 ②17:45
	3	火3				○	終わりの会	15：35～15：50	3号車	①16:20 ②17:45
	4	火4					歌声活動	15：55～16：10	4号車	①16:20 ②17:45
	5	火5					部活動	15：20～17：30	6号車 リース車	①16:20 ②17:45
	6	火6								
24日（水）	朝	清掃	1-1 1-2 1-3	2-1 2-3	3-1 3-2 3-4		普通4校時	下校 14:10	今	樋口
	1	水5	期末テスト計画				清掃	8：20～ 8：35	1号車	14:15
	2	水2					給食	12：30～13：25	2号車	14:10
	3	水3				○	終わりの会(すららタイム)	13：30～13：45	3号車	14:10
	4	水4					職員会議⑬	14：20～15：50	4号車	14:10
								定時退勤日	6号車	14:10
									部活動なし	
25日（木）	朝	打合せ	1-1 1-2 1-3	2-1 2-3	3-1 3-2 3-4		普通6校時	下校 3年16:00 1・2年17:45	八木	岩瀬
	1	木1					自学ノート特別点検デー		1号車	①16:20 ②17:45
	2	木2					終わりの会	15：35～15：50	2号車	①16:40 ②17:45
	3	木3				○	諸活動優先	15：55～16：25	3号車	①16:20 ②17:45
	4	木4					部活動	16：10～17：30	4号車	①16:20 ②17:45
	5	木5		総合	総合				6号車 リース車	①16:20 ②17:45
	6	木6	補充	補充	補充			佐藤SC(AM)		
26日（金）	朝	学集会	1-1 1-2 1-3	2-1 2-3	3-1 3-2 3-4		普通6校時	下校 3年16:20 1・2年17:45	塩地	小松
	1	水1	道徳	道徳	道徳				1号車	①16:20 ②17:45
	2	金2							2号車	①16:20 ②17:45
	3	金3				○	清掃	15：30～15：45	3号車	①16:20 ②17:45
	4	金4					終わりの会	15：55～16：10	4号車	①16:25 ②17:45
	5	金5					部活動	16：20～17：30	6号車 リース車	①16:20 ②17:45
	6	金6								
27日（土）										
28日（日）							いいで希望塾1・2年9:00～16:20あ～す			