

変化を受け入れよう、と無理はしない

あまり寝ている時に夢を見ることはないのですが、先日こんな夢を見ました。…3年生は4時間目に体育祭練習。練習終了後、のんびり校庭を歩く君たちに、A棟3階の教室から「早く戻ってきなさい、給食が冷めるでしょ！」と配膳をしながら叫ぶ私。…例年5月の風景です。

以前の生活様式どおりではありませんが、6月1日（月）から学校が始動します。3月2日からの臨時休校、4月、5月の延長に次ぐ延長と君たちは大きな変化を越えてきました。そして6月からの学校再開も、君たちにとってはとても大きな変化です。

最近読んだ脳科学の本によると、子どもの脳と大人の脳と特に異なる点は、ストレス耐性だそうです。子供の脳は大人と比べるとずっとストレスに弱い、また大人の脳では不安を抑える働きをもつホルモンが、子どもの脳では逆に働き不安を抑えるどころか、むしろ増幅させていることがわかったそうです。

つまり、6月1日からの学校再開を君たちが不安に思うことは、不思議な事でも、おかしいことでもないのです。君たちの発達段階では当たり前のことなのです。私たち教員も、君たちが発するSOSを見落とさないように努めます。君たちも無理せずに、学校生活を再開させましょう。

私の受験

連載も3回目。君たちのこれからの参考にしてください！

【広瀬 由紀子先生】

正直、特別な受験勉強はしていません。もちろん学習塾や予備校にも一切通ったことはありません。行っていたことは、通常の授業の中で行われる確認テストや小テストをしっかりと準備した状態で臨むこと、そして、定期考査や実力テスト（定期考査以外で行われる5教科の復習テスト）の度に提示される試験範囲に合わせて、試験の2週間前、遅くとも1週間前から、自分なりに学習計画表を立てて試験勉強をしていたことです。勉強時間としては、毎日19時～21時は必ず勉強時間と決めていました。時間が遅くなってしまっても必ず一日に2時間の勉強時間を作りました。また、試験前は部活動がありませんので、帰宅後の夕食前までに1～2時間の勉強時間を確保しました。これは受験直前でも同じタイムスケジュールで進めました。それ以外としては、学校の休み時間を利用しました。わずか2～3分でも一週間で80分位になります。内容は、小テストに向けての勉強や前時の授業で出された課題に取り組む、友達同士で問題を出し合うといった些細なものです。あとは、試験期間中は読みたい雑誌や漫画は我慢することを課していました。試験勉強後に読む雑誌は最高に至福の時間でした。これが私の受験体験記です。参考になりましたでしょうか。

【清水 寿里】

「なんで勉強しなきゃいけないの？」との思いに、どうにか“選択肢を広げるため”と答えを見だし自分を納得させる、おもいきり思春期、多感な中学生でした（恥ずかしい）。

高校を選ぶときに最優先したのが“家から近い事”。自室の窓から見え、自転車で5分の学校を志望校にしました。ダメダメですね。

みなさんに参考になること…自分で考えることかな。自分にとって一番大切なことは何か考え、決定する。自分で決めた事ならしょうがないと腹もくくれます。～大学受験編につづく?!～