明日へ向かって

第３学年　学年だより
令和６年　２月１６日
第６４号

いよいよ本番。自分を信じて、最後まで全力で。

令和６年度都立高等学校入学者選抜の願書再提出が１４日（水）に締め切られ、最終応募倍率が確定しました。いよいよ都立一般入試本番まで、残り１週間を切り、緊張感が高まってきました。不安や焦りで集中力が途切れることもあるかもしれませんが、まずは何より、体調管理に気を付けて、最後の準備に磨きをかけていってください。

さて、週が明けると、学年末考査１週間前となり、学校全体が１年の締めくくりの時期に入ります。また、今回のテストは、３年間の学習のまとめのテストでもあります。普段の授業を大切に凡事徹底しながら、全員が、最後まで、計画的に、全力で、取り組んで欲しいと願っています。

受験生の多くは、長く辛い勉強の日々に別れを告げようとしています。　桜の花が咲くころには、合格という春がやってきますが、それは冬を乗り越えたからこそです。寒さと厳しさに耐え抜いたあとに届く合格の知らせ。それは確かに喜ばしいことですが、それだけではありません。厳しい時間を克服した人には、いずれ何らかの春が訪れます。それは、高校で今まで味わったことのないような評価を受けたときかもしれない、大学受験で最高の志望校に合格したときかもしれない、就職活動で会社の採用担当者に頑張りを認められたときかもしれない、自分には弱い人に対する優しさがあると気づいたときかもしれない、どんな場面になるかは今は分からないかもしれないけど、その日は必ず来ます。

だから、受験生のみなさん。「高い目標に向かって、一生懸命に努力してきた」という自信があるなら、それが最高で、その努力は結果によって消えるものではありません。本当に素晴らしい！　とまずは自分をたっぷり褒めてあげてください。もしくは、もう少しの努力ができなかった情けない自分に悲しんでいる人もいるかもしれない。でも、自分を悲しむのは、高いところをめざした自分がいたからです。そのような自分を、まずはしっかり認めて褒めてあげてください。絶対に、「自分にはそんな資格はなかった」なんて考えないでください。反省する自分がいるなら、いつかその高い目標を達成する自分もいるのです。これは科学的にも証明されていることなのです。

自分がどこにいると自分で思うか。

厳しい冬に土の中で育った種がどのように咲くのかは分かりません。でも、どんな受験生にもいつか必ず春は来ます。

メンタルアドバイス

高校受験は、初めての大きな挑戦です。皆さんは何かしらの心配事を抱えているでしょう。そんな時に、最善のパフォーマンスを発揮するには、次の３つのことを心がけてください。

１　まず、**不安の原因をできる限り明確に言葉にしてみる**こと。点数が足りないという漠然とした不安では、対策が立てられません。理科の成績が下がってきたとか、国語の安定感がないとか、具体的な問題点を見つけましょう。そうすれば、少なくとも原因が分かって安心できます。そして、その不安に対して、今からでも間に合う対処法があるのかどうかを考えてみること。この時期になっても、優先度の低い問題に時間を割くのは無駄です。思い切って見切りをつけるという選択肢も大事です。

２　次に、**他の人と自分を比べない**こと。毎年、友達との差にコンプレックスを感じる人や、私立・推薦入試で合格した友達に置いていかれたと感じる人が多くいます。しかし、そんな焦りは本番で余計なミスを招くだけです。自分と友達は最初から目指すところが違います。焦っても仕方ありません。自分は自分のペースで、目標に向かって最後まで頑張りましょう！

３　最後に、**周りの信頼できる人に気軽に相談する**こと。皆さんはこの１年間、今まで以上に一生懸命勉強してきました。もし上手くいかなくても、自分の価値が下がるわけではありません。家族や塾・学校の先生など、皆さんの努力を評価してくれる人はいつもそばにいます。自分のことを一番分かってくれて励ましてくれる人の存在を、忘れないでください。

校外学習について

目的：⑴ 班行動を通して学年の親睦を深め、卒業前に楽しい思い出を作る。
　　⑵ 自主性と自主的にルールを守る公徳心を伸ばす。
日時：令和６年３月８日（金）
場所：お台場
費用：班行動費（上限　計７，０００円）教材費より支出
　　※保険代（１００円程度）、昼食代、小遣い、
　　スマホレンタル代（１人７００円程度）等を含める
　　交通費（必要な場合は事前に交通系ＩＣカードにチャージしておく）
服装：私服（華美でないもの・防寒を考えた服装）、履きなれた靴
持ち物：水筒、生徒手帳、ティッシュ、雨具、ビニール袋、
　　昼食代・小遣い（計７，０００円以内）、
　　時計・カメラは自己責任で可（携帯電話等は不可）

今後の予定

１９日（月）	学年末考査１週間前　生徒会朝会　①学活：都立一般事前指導
２０日（火）	校外学習参加確認書〆切
２１日（水）	時間割変更あり　職員会議　都立高等学校第一次・分割前期募集

重要　「親展」印のある書類が必要なくなった場合は、**開封しないでそのまま担任の先生に返してください。**また、私立・国立高等学校一般入試結果（併願優遇・第一志望優遇・フリーともに）は必ず担任の先生に伝えるようにしてください。