

「寒さが厳しくなってきました！来週は、県立推薦入試です！」

生徒指導通心  
第31号

縁(えん)

妻ヶ丘中生徒指導部  
令和5年1月27日発行



今週は、本当に寒い一週間でした。特に、週後半は「10年に一度の大寒波」といわれていたとおりの寒さに。大雪や路面凍結とまではいかなかったものの、ニュース等を見れば、地域によっては災害が発生するほどの大雪に見舞われた地域もあるようでした。

そんな中、25日(水)と26日(木)を中心に、私立高校入試が行われました。受験をした皆さん、本当にお疲れ様でした。当日、私はある高校の引率をしました。当然かも知れませんが、受験票をもらう時の表情から、いつもと違った緊張感が伝わってきました。そして、試験が終わり、会場を出てきたときの表情は、「疲れたー」と言わんばかりの、

緊張感から解放された表情でした。しかし、ここからが本番！という人も多いと思います。気が休まる時がないかもしれません。適度なりフレッシュを行いながら、この時期を乗り越えましょう。

さあ、次は県立推薦入試です。昨年度より、推薦受検の制度が変わり、多くの生徒が受検するようになりました。今週も面接の練習を行い、しっかりと準備を進めている最中です。先週号でも書いたとおり、まずは**体調をしっかりと整え、全力が出せるように準備すること**が一番だと思います。この週末も、気を引き締め、最後の確認に力を注いでください！**健闘を祈る！**

### ★緊張感を楽しむ！★

「緊張感」…。皆さんは、一度ならず、二度三度と経験したことがあると思います。ここで、元プロテニスプレイヤーの松岡修造さんの著書から一部を抜粋して、紹介します。

緊張するのは、自分自身が**本気になっている証拠**です。僕自身、テレビ番組や講演会など人前で話すときは、今でもかなり緊張しています。手が氷のように冷たくなり、心臓の鼓動が聞こえるときもあります。でも、緊張している状態は嫌いではありません。極度に緊張するのは、「この思いをしっかりと伝えたい」「この試合は絶対に勝ちたい」、そんな気持ちが強いからです。なんとなく中途半端だったら緊張しないはずで、それだけ自分が**本気になっている証拠**ですから、「緊張してきた。どうしよう」と不安を覚えてはいけません。

逆に『**緊張してきた。よっしゃあ！！**』というぐらい、自分を応援したり、喜んじゃいましょう。人前で緊張するのは、人間の自然な反応です。特異な反応ではありません。これっぽちも恥ずかしくないですよ。**自分の本気を真っ直ぐぶつけるくらいの気持ち**で目の前のことに取り組んでください。そういうシーンを乗り越えると人は強くなります。思わず逃げ出したくなるような緊張感がなくなったら、成長するモチベーションもなくなってしまいます。

『松岡修造の人生を強く生きる83の言葉』松岡 修造 著/アスコム



有名なスポーツ選手や俳優でも、大きな試合や舞台の前では緊張するそうです。誰でも大勢の人前でスピーチする時に緊張するのは、当たり前なんですね。これは、**自分が本気になったり、真剣になっている証拠**です。

「緊張してきた。よっしゃあ！！」と、赤っ恥をかいても、自分の気持ちを真っ直ぐ伝えるという気持ちで、その**緊張感を**楽しみたいですね。

油断大敵！感染症予防・対策徹底！

