

【「変化の年」令和元年終了！！】

今年を振り返ってみると元号が変わり、来年のオリンピックマラソンの会場が変わり、新入試制度が二転三転するなど、色んな面で「変化」があった年でした。みなさんにとってはどのような「変化」があった一年だったでしょうか？あなたの時間が止まっていない限り、大なり小なりの変化は必ずあります。その変化が良いか悪いかではなく、「変化があったことに気づくこと」が自身の成長につながります。



今年一年を振り返ったとき、あなたにどんな変化がありましたか？勉強面、スポーツ面、ここ、人間関係、周りの環境など、目に見えるもの、見えないもの全部含めて変化を見つけてみてはいかがでしょうか？

【冬休みの過ごし方の提案】

皆さんに限らず、先生方も長期休業に入るときは気持ちがワクワクするものです。「この休みは〇〇に行こう！」「録りためたドラマを見よう！」「読もうと思ってたあの本を読もう！」など、まとまった時間でやりたいことがやれる最高のチャンスだからです！そして休み明けに顔を合わせたときに「休み中に〇〇したんですよ～」なんて話で盛り上がります。



ですが、まとまった時間とは言え冬休みの3週間はあっという間でもあります。お正月の親戚回りや家族旅行などのイベントで、いつの間にか休みが終わっちゃったという経験はありませんか？

そこで今回は「いつの間にか終わっちゃう冬休み」を「やりたかったことができた、めっちゃ充実していた冬休み」に変えるための提案をしてみようと思います。

(STEP.1)

冬休みの3週間全体が見通せるカレンダーや手帳の月間ページなど準備して、「確定している予定」を全て書き込む！

時間を効果的に使えない最大の理由は「全体が見えていない」ことです。どうしても動かない予定を先に入れておくことで、「自分でコントロールできる使える時間」がどこにあるかを見つけます。家族との予定、学校の講習、部活など、確定している「自分では動かせない予定」を先に全部記入してしまいましょう。

(STEP.2)

「自分がやりたいこと／やるべきことをやる時間 (=大きな石)」を確保する！！

確定している予定を書き込んだあとは「自分の中で優先順位の高いもの」をやる時間を確保します(ブロックと呼びます)。学習予定、読書の予定、自主練の予定、友達と出かける約束などを記入します。そのときに「何時から何時まで」まで書けたら最高です。おすすめは「小さなふせん (25mm×7.5mm)」を使うことです！これなら急な予定の変更などにも簡単に対応できます。そして最後に残った空白の時間がいわゆる「自由時間」になります。

(STEP.3)

やる！！！！

自分の立てた予定というのは、言わば「自分との約束」です。他人との約束を守ることができると、お互いの信頼関係が増します。自分との約束を守ることができれば自分との信頼関係、すなわち「自信」につながります。もちろんやりきれなかったことも出てくるとは思いますが、「約束を守ろうとした」ことが大事です。

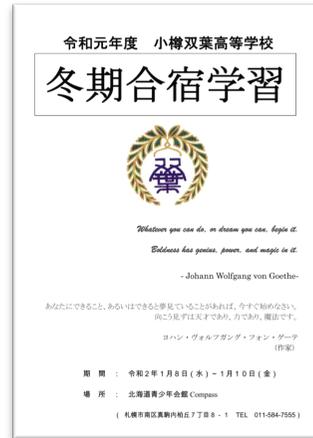
(記入例)

24	25	26	27	28
	冬期講習 (9:00~12:00)			友達と映画
	英語の宿題	国語の宿題		
31				
家で年越し				

【冬期合宿学習に向けて】

双葉高校では夏・冬の2回、希望者を募って合宿学習が行われています。この合宿学習、始まって今年でもう20年になるそうです。当時は定山溪や大雪青年の家などでも行われていたとことで、たくさんの生徒たちが参加して力をつけていきました。近年ではJR研修センター⇒NTTセミナーセンタ⇒青少年会館 Compass と場所を移しながら、今なお意識の高い生徒を対象に行われています。

例年冬の合宿学習から1年生が参加するのですが、今年は4年1組6名(9名中)、1年2組14名(17名中)ととても参加率が高く、そのモチベーションの高さを感じます。短期間で劇的に力がつくわけではありませんが、「勉強漬けでも自分にはやりきれる力があるんだ!」という自信につなげ、冬休み明けの学習へのはずみになっていってくれたらと思います。



【3年生 進路決定状況】

大学推薦入試が一段落し、職員室では「先生、合格しました!」という嬉しい報告が所々から聞こえてきています。推薦や就職試験に向けての志望理由書・面接練習を乗り越えてきた生徒たちにとってや、私たち教員にとってもその報告はとても嬉しいものです。

大学・短大	専門学校	看護・医療	公務員	一般就職	合計
30	27	10	3	18	88

今後一般受験を控える生徒たちも今一生懸命頑張っています。私たち教員も最後まで全力でサポートしていきます!

【大荒れの新入試制度(大学入学共通テスト)】

2021年度入試(現高校2年生対象)から始まる、センター試験に変わる「大学入試共通テスト」。2本柱であった「英語試験における民間試験の活用」「国語・数学における記述試験の導入」の実施の見送りが正式に決定しました。

ただし「じゃあ結局今まで通りか?」となると、試験時間や問題傾向(思考力を問う問題やリスニングの割合、試験時間など)がどのようになるかの詳細が不確定な部分も多くあります。今後も動向が注目されますが、双葉としては形式の変更に左右されない「本質を押さえた指導」を続けていきたいと思っています。

【～コラム「不安との向き合い方」～】

先日面接練習の中で「やー、もっと真面目にやってくれば良かった。面接ちょー不安です・・・」という生徒と話をしました。センター試験や一般入試を控えたあなたも、今は不安やプレッシャーに押しつぶされそうな状況にあるかもしれませんが、ところでそもそも「不安」とはどういうときに生じるのでしょうか?

不安の反対は「安心」ですよね。では安心を感じているときとは?それは自分に危険が及ばない、「馴染みのある、よく知っている状況」にある時です。住み慣れた家、いつもの友達、食べ慣れた食事などがそうです。不安を感じるはその反対、**すなわち「よく知らない状況」に置かれたとき、もっと言うと「この先どうなるかわからない」と感じたとき**なのです。模擬試験や練習試合などは本番に近い状況に「慣れる」ためでもあるのです。ではどうやって不安を抑えるか?**そんな都合の良い方法はありません**。むしろ不安を抑えよう抑えようと考えようと、逆に先のことばかりが気になって不安が大きくなります(人のエネルギーは着目したところに注がれる)。ただし**不安を抑えるのではなく「感じなくする方法」はあります**。それは

「今ここ」に集中すること

です。まだ来ていない未来にどれだけフォーカスしても、それはその時が来ないとわかりません。終わってしまった過去をどれだけ後悔してもその時間は戻ってきません。**今あなたがコントロール**

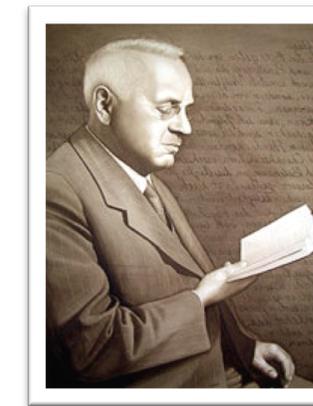
できるのは、唯一「今ここ」だけなのです。

不安を感じたら単語帳を開く、不安を感じたら数学の問題を解く、不安を感じたらこれまでの授業の復習をする。**不安を感じたら、「今ここ」に集中できる仕組みを考えておく**のです。

(これを「if-then プランニング」と言います。)

心理学者のアルフレッド・アドラーは

『過去を悔やむのではなく、未来を不安視するのでもなく、今現在の「ここ」だけを見るのだ』



という言葉を残しています。

不安で眠れなくなる夜もあることでしょう。それはそれでOKなんです。不安を感じるということは、それはあなたがそれだけ頑張ってきたからです。頑張っ手伸ばそうとしているから感じているんです。そしてその**不安を乗り越え、自信につなげるための方法は「今ここ」でできることを全力でやる**ことだけです。手に入れたかったもの、取りに行きましょう!!