

### 3 学年担任メッセージ

#### 1 組担任 佐々木 智和

人間の脳は、予期せぬ非常事態に対峙したとき、なるべく心にストレスがかからないよう、自動的に「正常性バイアス＝非常事態回避」を作動させています。これは「自分は大丈夫だろう」とか「自分や家族はコロナにかからない」という根拠のない暗示をかけ、心をストレスから回避するシステムのことです。「想定外」の現実が突きつけられている今、私達の心の在り方そのものが、さらなる災害、被害を生み出すことのないよう、日常と非日常の切り替えに翻弄されず、冷静な言動、対応ができる人になりましょう。今私たちにできること・・・Stay home!! お家にいよう！お家で過ごそう！！

#### 2 組担任 古田 香織

受験生の皆さん。昨日は何時間勉強しましたか。そして何時間眠りましたか。まずは皆さんの心と体が健康でなければ何事も務まりません。「3つの時間」のきまりを守り健康を保ってください。家の手伝いはしていますか。ご家族の方との関係を良好に保ってください。「大切な人ほどすぐそばにいる」そうですよ。

\* ベネッセ総合記述模試（先日配布済み）は各自で解答用紙を用いて解答してください。後日解答を渡し、採点・見直しをしてもらいます。

#### 3 組担任 牧野 剛

「どんなに長いトンネルでも 君が歩むことを あきらめさえしなければ いつかは通り抜けられる」（法語） 今、世界が大変な状況にある中でも、私たちの一つ一つの行動が、必ず輝かしい未来につながります。進路について不安に思っている人も、情報収集をして、スキルアップをしてください。何事もあきらめずに元気に過ごしていきましょう。

#### 4 組担任 山田 寛

皆さん、この期間いかがお過ごしでしょうか？ 私は正直、不安でたまりません。勉強は？進路は？部活は？ 私たちだけではなく多くの方がピンチに見舞われている中で、なんで今なの？いつ収束するの？ 不満を挙げればキリがありません。だからもう不満は辞めます。このピンチをチャンスに変えられるように考えようと思います。

#### 5 組担任 玉川 祐介

人生において

出会ってきた3割の人々は、あなたがどんなことをしても関心を持たない。

そして5割の人々はあなたの行動によって好きか嫌いかで分かれる。

ただ残りの2割の人はあなたが失敗しても好きでいてくれる。その1割は生まれた時からそばにいるあなたの家族で、残りの1割が親友やあなたが作り出す家族になります。あなたの身近にいる2割の人を大切にしましょう。