

# 自分の花を咲かせよう

第23号  
令和3年1月12日(火)  
文責：森田美貴子



## 明けましておめでとうございます

2021年(令和3年)が始まりました。中学校最後の冬休みはどのようにして過ごしましたか。日々勉強の人もいたでしょうし、少し余裕をもって過ごした人もいるかもしれませんね。また、暴風雪警報などのため2日間の臨時休校となり、慌ただしい年明けとなってしまいました。これにより、3年生の君たちは卒業まであと38日の授業日数となりました。しかし、この間には受検がいくつかあるので、実際は登校日が同じではない人もいます。あと〇日が長いかわりかは個々で感じ方が異なるでしょうが、卒業の日が近づいている中で附中生として何ができるか、どんな姿で卒業を迎えるのかを考えながら生活してみましょう。受験勉強をすることだけが中学校最後の過ごし方ではありません。「立つ鳥跡を濁さず」という言葉があるように、すっきりとさわやかに卒業を迎えることも目標の一つに加えていきたいと思っています。卒業まであとわずかです。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



### ～不安な気持ちの整理～

受験をするにあたって、いま現在、とても不安な気持ちを抱えている人も多いと思います。未来のことは誰もわかりませんから、不安になるのは当たり前です。未経験の状況との対面で焦ることもあるでしょう。一般的な対処法として、①不安の正体を見つける(書き出す) ②「解決できること」と「解決できないこと」に分けてみる そして、③リラックスできる方法を試す というものがあります。不安の正体は人それぞれですし、リラックスの方法も人それぞれです。「〇〇ならどうしよう…」という不安には、「〇〇なら、次は△△する道がある」と考えるのも一つの手です。また、食や音楽に癒しを求めたり、準備を丁寧にする事で不安を打ち消したりする人もいます。幸せの感じ方と同じで、そこにある事実と自分がどう向き合うかだと思います。大事なことは、『自分の将来をつくっている自分が今ここにいる』と自信を持つこと！まずは深呼吸をして、落ち着いて前を向きましょう！



### お詫び

本日の第7回附中模試におきまして、国語のテストを前回と同じ内容で印刷をし、実施してしまいました。生徒の皆さんには多大な心配と迷惑をおかけし、大変申し訳ありませんでした。正式な第7回模試(国語)を14日(木)の3時間目に再実施しますので、どうぞご了承ください。