

自分の花を咲かせよう

第25号
令和3年2月1日(月)
文責：森田美貴子

2月を迎えて～自分自身と向き合うとき～

2月を迎え、私立高等学校入試がひと段落しました。昔から、1月は“行く”2月は“逃げる”3月は“去る”と言われるくらい、月日の流れが一気に加速したように感じるころです。さて、皆さんの心の状態は、いま、どんな様子でしょうか。3年生を担当していると、1月の終わりごろから2月の中旬にかけて、何かしら不安定になることが多い時期だと感じます。それは、春の訪れとともに心が浮足立つのと同時に、温度差や日照時間の変化からホルモンバランスが崩れてしまいがちになることが原因の一つだと一般的に言われています。そこに、感染症や受検というストレスが加わると・・・今まで平気だったことがつらく感じたり、やたらと攻撃的になったり、自分を責めたりしがちになってしまうそうです。確かに、受験勉強、試験当日、合格発表すべてが緊張の毎日ですし、予想以上に苦しいと感じている人もいるかもしれません。すべて、自分自身とたたかい、向き合う作業ですから、達成する喜びがありつつも落ち込んでしまうこともあるでしょう。苦しさのあまり、他人に感情の矛先を向けてしまうこともあるかもしれませんね。そんなとき、結果やうまくいかないことばかりに目を向けるのではなく、それまでの過程も含めてすべてが自分を作っている事柄であると再度確認してみてもどうでしょうか。また、体の疲れは心へも影響しますから、睡眠時間をしっかり確保することもおすすめします。ジャンプする前はひざを曲げるように、力をためた後に跳び上がることができるのです。3年生の終盤は今まで以上に自分自身と向き合うときです。意識的にほーっと息を吐いて、ゆったりとした気持ちで生活しましょう。



コロナ感染症対応について

過日、県外受検の際の対応についての問い合わせがありましたのでお答えします。本校では1月18日に配布した文書を受けて、感染拡大地域(緊急事態宣言発令地域)を受検される方に対して以下の対策をお願いしています。

- ① 検温や行動履歴の記録 ② 帰宅後、7日間の自宅待機

受検を終えたのち、健康上の不安がない状態で卒業までの学校生活を送るため、県内受検以上に気を使った状態で受検をし、学校への配慮もして下さっています。ご理解をお願いいたします。



～お知らせ～

男子トイレの掃除用スリッパが一部新しくなりました。
大切に使ってください。

