



# ユツユツ とこどん

うららかに たくましく ～耕し 萌えたち みのらせ さきみだる～

大仙市立太田中学校  
令和5年1月26日  
NO. 122



## さあ ラストパートへ

3年生を見ていると、何ヶ月か前の余裕の表情や態度とは明らかに違い、自らを奮い立たせるかのような姿や緊張が増している表情がうかがえます。また、それらを押し隠して平静を装おうとする分かりやすい仕草も見受けられます。自信をもつことは大切ですし、平常心でいてほしいと思いますが、人生最初の試練にあって緊張しない方が無理なのかもしれません。

元プロ野球監督野村克也氏は、著書『野村四録 志の書 夢を叶える心得』の中で、**平常心は、自信によって築かれるもの**として次のように述べています。

夢を実現するために、常に向上心をもち続けることは大切である。そして、向上心をもち続けるために必要なのが「平常心」である。「平常心」とは、**普段と変わらない心であり、何ごとにも動じない心。それは、日頃の鍛錬や努力、そして小さな成功の積み重ねから得られる自信によって築かれる。**

自信をもち平常心を築くには、やり切った、これ以上できないと思えるくらいの勉強を重ねる必要があります。これは自分ができる鍛錬・努力です。

一方、周りがしてあげられることは、腫れ物に触るように接するのではなく、普通通りの中でのさりげない励ましやアドバイス、気遣いを始め、心が軽くなる刺激を与えることが考えられます。

そこで昨日、スクールカウンセラー濱田先生に、受検に向けての心の持ち方などメンタルヘルスの講座をお願いし、受検期のメンタルヘルス講座」を行っていただきました。経験豊富な先生の話は、3年生の不安の軽減の手助けとなったものと思います。そして今日1月26日（木）には、3年生は今年度6回目（入試に臨むに当たって、最も大切と言っても過言ではない）実力テストに臨み、今の自分の力の把握と目指す志望校への可能性を探りました。メンタルヘルスの講座の効果がすぐに表れるわけではないと思いますが、少しでも平常心で試験に臨めたならいいのですが…。



三者面談も今日が最終日。大方の3年生の志望校は確定し、学校と家庭では願書の記入、出願準備等を進めているところですが、このテストの結果を踏まえてという生徒もいます。また、出願後の志願変更の材料にと考えている生徒もいます。

テスト会場では、これまでのテストとは明らかに違う、ピリピリした雰囲気と引き締まった表情の子どもたちを目にしました。**結果の善し悪しは誰のせいでもなく、テストを受けている自分の努力の足跡です。真正面から受け止め、意志決定をしてほしい**と思ひながら、会場を後にしました。



平常心 がんばれ 翠陽