



コツコツ とこどん

大仙市立太田中学校
令和4年11月7日
NO. 93



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～



合居眠りすれば あなたは夢をみる
合学習すれば あなたは夢が叶う

ハーバード大学の図書館の壁に書いてあると言われていた言葉

諦めるな まだ30秒ある 必死に全力で粘れっ！
テストは最後の1秒までが戦いなんだ！ ドラゴン桜

カウントダウンが始まった!!

11月4日（金）、3年生は本年度3回目の実力テストに臨みました。勉強の秋、受検に向けた決意を新たにして、心に期することも多々あったと思います（思いたいです）。テストを受ける表情や姿勢には、緊張感とやる気を感じました。公立高校入試までは約4ヶ月ですが、願書を書き、提出するのは、そのずっと前になります。10日には進路PTA、その後三者面談もあります。まだまだ先のことと思っていたのに、いつしか「言い訳無用のカウントダウン」が始まりました。今後、子どもたちが悩むことや親子で悩むこともでてくると思いますが、そんな時は、次のドラえもん言葉を思い出してほしいと思います。受検は自分との戦いです。

「一番いけないのは
自分なんかだめだと思こおことだよ」

「人にできて
君にだけできないなんてことあるもんか」

そして、「ため息よりも深呼吸」です。同じ行動でも、気持ちの持ち方ひとつで、全く意味が変わってきます。悩みを前向きに捉えたいものです。

選抜方法は今年から新たなものになりますが、私たち職員は、進路指導に係る経験をたくさんしてきました。どんな小さなことでも遠慮せずに、どの職員にでも相談ください。共に考えていきたいと思ひますし、可能な限りサポートしていきます。

不安や悩みを抱えたら 迷わず「SOS」

11月1日（火）に、大仙市健康増進センター東部より2名の保健師を講師にお迎えし、保健委員会の3年小野奏風さんと木元真優さんが司会を担当して、令和4年度大仙市「SOSの出し方に関する教育」を2・3年生が受講しました。



お話の中に、2人一組でのロールプレイを交えながら、具体的な方法・行動について分かりやすく教えていただきました。ストレスは誰もが感じることであり、そのストレスを乗り越えることが自分の成長となります。しかし、ストレスに耐えられなくなったとき、最もダメなことは一人で抱え込むこと。苦しいとき外に吐き出したり、誰かに話を聞いてもらったりすることで、心が軽くなる経験を私たち大人もしています。ストレスに苦しさを感じたら、身近にいる信頼できる人に助けを求めてください。それは恥ずかしいことでもありませんし、悪いことでもありません。友達が辛そうにしていたら、信頼できる大人の所に一緒に相談に行ってください。そういう思いを強くした講話でした。

「自分を大切に 相手を大切に 一人一人を大切に」