

努力に勝る才能はない

◇センター試験と資格取得に向けて

大学受験に向けて、毎月160名を超える生徒が模試を受験しています。毎回、真剣に受けているからこそ、成績の伸びに悩んだり、一喜一憂したりしますね。放課後、遅くまで補習を受けたり、教室に残って勉強したりしている姿を見ると、皆さんの成長を感じるとともに、心から頑張ってもらいたいという気持ちで一杯になります。間近に迫ったセンター試験に焦りを感じている人も多いと思いますが、不安や取り越し苦労は心を消耗させるだけです。地に足をつけて計画を立て、今日できることを確実に積み上げていきましょう。

センター試験の国語（200点満点）では、現代文（評論・小説）の配点が100点で、そのうち、漢字の配点が5題10点と現代文全体の10%です。昨年度の国語全体の平均点が104.68点、一昨年度の平均点が106.96点であることを考えると、もし、漢字で完答、または高得点をとることができたら、国語の成績は大きく伸びます。センターの漢字は準2級～2級レベルのもので、皆さんが持っている「漢検マスター」の読みと書き取り、同音・同訓異字の分野で十分です。巻末の「読み・書きランキング」も含めて、1日15分でいいですから、取り組めるといいですね。センター試験の国語が現代文のみの方も多くいますが、過去問や問題集に取り組むと同時に、漢字の学習にも力を入れていきましょう。

また、11月末から進学や就職が決まった人の人数が急激に増えてきました。残りの学校生活の一つの目標として、漢検受験を考えてみてはいかがでしょうか？特に「毎日が同じことの繰り返し」になりかかっている人は、何か具体的な目標を持つことで学校生活そのものも変わってくると思います。資格は生涯にわたる大切なものです。漢字検定の校内受験は1月30日（水）です。

◇心のエネルギーを蓄える

みなさんは「バーン・アウト症候群」（燃え尽き症候群）という言葉を知っていますか？バーン・アウト症候群とは、今まで自分の全エネルギーを注いで高い目標を掲げていて、それが達成されなかったとき、あるいは達成されたときに無気力になってしまう症状を言います。燃え尽きやすい人の特徴としては、完璧主義・頑張り屋・一途になりやすい等があげられます。4月から今まで、就職活動や受験で頑張り続けてきた学校生活そのものに疲れを感じている人も最近増えてきているように思います。その予防・対策としては、休養をとり、リラックスできる環境を整えるとともに、頑張ってきた自分をほめ、達成できたことや達成できていることに焦点を当てることです。でも、燃え尽きてしまったときは前向きなチャレンジに踏み切れないことが多いですから、我慢していることを吐き出し、誰かに辛い気持ちを伝え、心の余裕を取り戻すことも必要です。

学校には相談室が設けられています。心の調子が悪いとき、様々な相談の選択肢があると思いますが、相談室もその中に加えてみてはいかがでしょうか？相談は直接でも、担任の先生を通してでもかまいません。本来の自分を取り戻し、心のエネルギーを蓄えるよい機会になるかもしれませんよ。
(37H担任 小檜山 由美子)

12月行事予定

12/1(土)		
12/2(日)		
12/3(月)	2学期期末考査④ 3年除雪当番スタート	31H
12/4(火)	2学期期末考査⑤ 授業評価	32H
12/5(水)		33H
12/6(木)		34H
12/7(金)	12/7～1/17 センター受験者他は特別時間割	35H
12/8(土)		
12/9(日)		
12/10(月)	3年保護者懇談会① 午後 学習会	36H
12/11(火)	3年保護者懇談会② 午後 学習会	37H
12/12(水)	3年保護者懇談会③ 午後 学習会	31H
12/13(木)		32H
12/14(金)		33H
12/15(土)	3年第1回センタープレ①	
12/16(日)	3年第1回センタープレ②	
12/17(月)		34H
12/18(火)		35H
12/19(水)	授業4限 3年補習(午後)	36H
12/20(木)	授業4限 3年補習(午後)	37H
12/21(金)	2学期終業式 受賞報告会 学校評価 補習	31H
12/22(土)		
12/23(日)	天皇誕生日	
12/24(月)	振替休日	
12/25(火)	3年冬季補習① (希望者)	
12/26(水)	第2回センタープレ①	
12/27(木)	第2回センタープレ②	
12/28(金)		
12/29(土)		
12/30(日)		
12/31(月)		

【12月21日(金)終業式の日程】

8:20～ 8:30 ST
 8:35～ 8:55 大掃除(20分)
 8:55～ 9:05 移動(10分)
 9:05～ 9:45 受賞報告会
 読書感想文表彰式
 2学期終業式
 諸連絡
 9:55～10:15 学年集会 武道場(20分)
 10:25～11:05 LH・学校評価(40分)
 11:05～ 終礼
 午後 補習授業

【1月7日(月)始業式の日程】

8:20～ 8:30 ST(10分)
 8:35～ 8:55 大掃除(20分)
 8:55～ 9:05 移動(10分)
 9:05～ 9:25 始業式(20分)
 9:25～ 9:45 授業の準備
 9:45～10:35 2限授業(50分)
 10:45～11:35 3限授業(50分)
 11:45～12:35 4限授業(50分)
 12:35～13:20 昼食(45分)
 13:20～14:10 5限授業(50分)
 14:20～15:10 6限授業(50分)
 15:20～16:10 7限授業(50分)
 16:10～ 終礼

【1月の主な日程】

1月 4日(金) 第3回校内センタープレ①
 1月 5日(土) 第3回校内センタープレ②
 1月 7日(月) 3学期始業式 大掃除
 1月 18日(金) 3年のみ4限
 (センター試験下見のため)
 1月 19日(土) 大学入試センター試験①
 1月 20日(日) 大学入試センター試験②
 1月 21日(月) 3年特別時間割(～2/8金)
 センター自己採点(1～3限)
 1月 30日(水) 第3回漢字検定

今後、センター試験をはじめ受験を控えている人は、特に予防接種を積極的に受け、本番に備えましょう。