



八代市立
東陽中学校
学校だより

東陽の旋風

かぜ
～つなぐ～

令和8年2月6日（金）
NO. 40
文責：御寄 文男

カウントダウン

早いもので今年度も残り2ヶ月となりました。

3年生は、1月に私立高校専願・特待・奨学試験や高専入試、今週は公立前期選抜などが行われており、まさに入試真っ只中です。来週には私立一般入試、そして3月上旬には公立後期選抜が行われ、いよいよ3年生の進路が決まります。卒業式まで学校に登校する日も残すはあと18日です。

コントロールできることに集中する

この時期、ひょっとしたら焦りと緊張感で何から手をつけてよいか分からず不安な状態に陥っている人もいないでしょうか。

「不安」の正体について、興味深い話を紹介します。

不安には3つのパターンがあるそうです。1つめは「過去にとらわれて陥る不安」です。例えば「英検に落ちてしまった」「前回の実力テストもダメだった」など、過去の失敗に引きずられてしまうパターンです。2つめは「未来にとらわれて陥る不安」です。「苦手な問題が出たらどうしよう」「面接官はどんな人だろう」など。そして3つめは「現在にとらわれて陥る不安」で、現在の自分の「『ある一部分』」にとらわれて、それがあたかもすべてであるかのように感じている状態です。

過ぎ去った過去は変えられませんし、入試の問題や面接官も自分の力ではどうすることもできません。また、現在の自分の好ましくない側面について考えることは試験が終わってからもできます。大切なのは、「**今、自分の力でできること**」に集中する、気持ちの**コントロール**が鍵になるかもしれません。

ゆとり世代最後の年に受験した我が家の長男ですが、第一志望校の入試前夜に発熱し、受験こそできたものの実力は発揮できず案の定不合格。親が全面協力できなかったことへの後悔もありますが、体調管理や上記のような「不安」があったのかもしれません。結局、第二志望校に進学。（長男は友達にも恵まれ「行ってよかった」と言っていました。）

受験期はご家族の皆様にとりましても、何かと心が波立つ時期かと思います。不安や心配、緊張感の気持ちは伝わるとも言われます。こんな時こそポジティブな言葉をたくさん使いながら、栄養と睡眠、規則正しい習慣が継続できるといいなあと思います。

生徒の皆さんのために、たくさん動いていただいています～

本日の授業参観、PTA総会、懇談会は大変お世話になりました。

今年度は「東陽町PTA連絡会」の担当校でしたので、会長、副会長、会計の4名の方を中心に、大変お世話になりました。町Pは、臨時を含め7回ほど開催し、合同運動会、愛校作業、2回の資源回収、地区懇談会、市Pスポーツ大会、しょうが祭等について話し合い、その都度、計画・準備（P）、実施（D）、振り返り（C）、改善（A）をしていただいています。また、各学年、各委員さん方には、それぞれの催しの際、ご協力ありがとうございました。おかげさまで、東陽の児童・生徒にとってすばらしい教育環境が整いました。本当にありがとうございました。いよいよ引き継ぎの時期にもなりますが、新旧の役員様方、最後までどうぞよろしくお願いいたします。

～ご意見ご感想等がありましたら、ぜひお寄せください

