

2 学年通信

新宮町立新宮東中学校
令和8年2月16日 第89号
文責：江頭 俊輔

[テスト勉強に励みましょう!]

2月6日(金)は2年生最後の学力分析テストがありました。学力分析テストは福岡県の多くの学校で同じ問題が出題され、実施されるため、自分の学力の定着が福岡県の中で偏差値という仕組みで分かるようになっていきます。3年生では受験校を決めるための最大の材料ともなります。今後は一層力を入れましょう。

2月12日(木)、13日(金)には3学期定期考査が行われました。定期考査ではその期間の学習内容の定着を確認することができます。また、通知表の5段階評価においても、みなさんが一生懸命に挑んだ結果を頑張りの証として最大限に尊重し、評価の柱にしています。今回は五教科以外でも定期考査が行われました。3年生になってもじっくりと学習し、精一杯の努力をして臨みましょう。

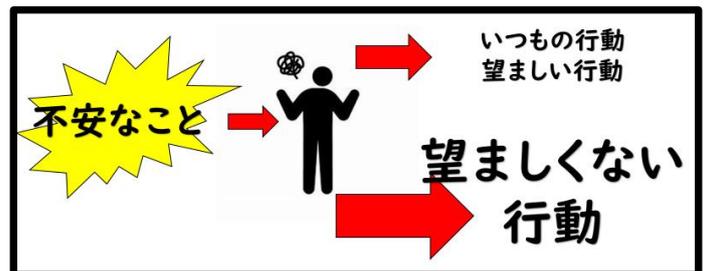
[不安!不安!不安!]

さて、近頃は学年通信を通じて「自信」について記載しています。少しでも自信をもって生活してほしいと思っていますし、自信はみなさんの内側にあることに気付いてほしいと願っています。**自信をもって行動すれば多くのことが好転する**と私は実感していますので、みなさんにも体験してほしいと思っています。

自信と不安は表裏一体の関係にあると思います。私も不安になることは多々ありますし、不安になること自体は悪いことではないと思います。ただ、**不安になって、望ましい行動がとれないこともあります**よね。

【右図】(江頭少年は中学2年生のときに勝手に体育委員に任命され、授業前の号令走の号令をかける自信がなくて、不安すぎて体育のある日に学校を休むということがありました。なつかしい!)この場合、【学校を休む】

はあまり望ましいことではありません。学校を休んだところで何も変わりません。(江頭少年も「学校を休んだら、誰か私の気持ちに気付いてくれるかな～」と思っていましたが、そんな上手くはいきません。)今回のケースだと、【他の人に相談する】が最も望ましいと思います。(が、江頭少年は『そんな相談するのは、カッコ悪いな～』とされていてできませんでした。不安の影響はすさまじいです。)



[不安を和らげるテクニック①あきらめる!]

不安はさまざまな悪影響を及ぼす可能性があることは分かりました。望ましい行動をするためには、不安を和らげるテクニックを行動する前に使うことが大切です。**今回紹介するのは、「あきらめる」です。**「おい!何言っているんだ!」「投げ出すのか!」とネガティブな言葉を勧めていると言われそうですが、それは現代的な「あきらめる」です。今回伝えるテクニックはもっと根本的な「あきらめる」です。

「あきらめる」の語源を知っていますか?**あきらめるは「明らむ⇒明らかにする」が語源です。『物事の真理を明らかにして納得する』というポジティブな言葉です。**具体的に言うと、(わざと極端な例ですが、)好きな人に告白するとします。告白する前は、「失敗するかも」「他の人に広がるかも」と不安になる人が多いと思います。ただ、あるアンケート調査の結果によると、告白の成功率は約6割(男女で分けると男性からの場合、成功率約43%、女性からの場合、成功率約38%らしい)と言われています。告白する前にこの「真理」を明らかにしておくのと不安は和らぎます。「どうせ半分の確率で振られるなら、思い切っていか!」そんな感じでしょうか。**不安な物事の結果を先に予測するのはとても有効です!**