

YOTSUBA の 風



伊勢崎市立四ツ葉学園中等教育学校 学校通信 第23号 平成30年1月9日発行

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

新しい年のスタートにあたり

< 3 学期始業式校長あいさつより >

明けましておめでとうございます。それぞれの皆さんが良い年を迎えられたことと思います。元日の朝、初日の出の写真を撮ろうと自宅の前の利根川の堤防に登りました。東の空が紅に染まり初め、ゆっくり登ってくる真っ赤な、そしてまぶしく輝く太陽を見て、今年一年が、四ツ葉学園の生徒の皆さんにとって、保護者の皆様にとって、本校の職員にとって、充実した一年になるようお祈りをしました。

新年の始まりにあたり、これからの生活で心がけて欲しいことを話します。皆さんは「レジリエンス」(resilience)という言葉聞いたことがありますか。「折れない心」「心の回復力」などと訳されています。1970年代から研究が始まり、スポーツ選手が大きな怪我や故障した後、それを克服していく過程で、支えとなる考え方として注目を集めるようにもなりました。人は様々な場面で、多くの困難に直面します。心が折れそうになったり、くじけそうになったりします。つらい逆境の中でも、気持ちを回復して立ち直ることができる人、そのことをバネに乗り越えていく人もいます。研究の過程で、レジリエンスには、思考の柔軟性が大切で、厳しい状況でも、ネガティブな面だけでなくポジティブな面を見いだすことが重要であることが分かってきました。一般的に”心が強い”とイメージするのは、鋼のような”跳ね返す硬い頑丈なもの”というイメージをもつこともありますが、レジリエンスとは楽観性をもって自分の状況を前向きに捉え、不安に負けないように、しなやかに対処することのようです。たとえば、鉄球のような硬いボールではなく、ゴム製のボールをイメージしてください。ゴム製のボールは、外からの力を受けるとへこんだりして変形しますが、でも、その力を跳ね返して元に戻ろうとします。先ほどの繰り返しになりますが、硬くて強いというよりも柔らかくてしなやかとい



う感じです。心理学の実験によれば、心の折れやすい人と折れにくい人の違いは、

○心が折れやすい人たちの特徴として、

結果に対して感情の起伏が激しい人や「こういうの向いてないな」「これは無理だな」など、最初から無理と決めつけたり、自分の力を過小評価する傾向があるようです。

○心が折れにくい人たちの特徴として、

状況に一喜一憂せず感情をコントロールする力や、失敗を繰り返す中で少しずつ成長を感じることで、いわゆる自己効力感という要素も重要だということが分かってきたようです。

一喜一憂して、その結果ばかりに目が行ってしまおうと、そこに全部目が向いてしまい、いったい自分が何でそのことをやっているのかが見えなくなってしまうようです。そして、そのことで、エネルギーを消耗してしまうようです。心が折れそうになっているときは、誰もが内向きになり、自分の世界に閉じこもりたくなってしまう。そうになると、周りからの支援も得られないので、ますますレジリエンスが弱まり悪循環になってしまいます。そんな時こそ、愚痴を言ったり、困ったことを話したり、一緒に笑ったり、少しでも自分の行動を客観的に振り返ることがとても大切なのではないのでしょうか。

授業の終わりに振り返りをを行っていると思います。何が分かったのか、何が分からなかったのか、そのことが分かっていると、次に進むときにどのようにすればよいのか見通しが立てられます。生活全般にわたり、授業以外のことでも振り返りを行い、次への見通しをもてるようにしてみてください。客観的に捉え直すことで、どこをどうすればよいのかが見えてくると思います。「チャンスはまだあるよ」と楽観的に自分自身と向き合うことで、あきらめず、向かう方向、即ちやるべき事が見えてきます。

お互いの考えや意見を伝え合い、支え合い、学び合って、お互いの良さを見つけながら、みんなでレジリエンスの力を高めていきましょう。そして、大きく成長する一年にしましょう。

大学入試本番！ 頑張れ、四ツ葉6年生!!

1月13日（土）、14日（日）の二日間にわたり、大学入試センター試験が実施されます。いよいよ大学入試の本番がスタートします。慌てず最後まであきらめず、今まで培ってきた力を全て出し切ってもらいたいと思います。今年度の試験会場は、全員が共愛学園前橋国際大学となります。

時節柄、インフルエンザの流行等も懸念されますが、体調を万全に整え、乗り切ってほしいと願っています。頑張れ、四ツ葉6年生!!

<大学入試センター試験日程>

【1月13日（土）】

時間	教科	科目	解答時間	配点
9:30～11:40	地理歴史	「世界史A」「世界史B」「日本史A」「日本史B」「地理A」	1科目60分	1科目100点
	公民	「地理B」「現代社会」「倫理」「政治・経済」「倫理、政治・経済」	2科目120分	2科目200点
13:00～14:20	国語	「国語」	80分	200点
15:10～18:10	外国語	【筆記】「英語」「ドイツ語」「フランス語」「中国語」「韓国語」	1科目80分	200点
		【リスニング】「英語」	30分	50点

【1月14日（日）】

時間	教科	科目	解答時間	配点
9:30～10:30	理科①	「物理基礎」「化学基礎」「生物基礎」「地学基礎」	2科目60分	100点
11:20～12:20	数学①	「数学I」「数学I・数学A」	1科目60分	100点
13:40～14:40	数学②	「数学II」「数学II・数学B」	1科目60分	100点
15:30～17:40	理科②	「物理」「化学」「生物」「地学」	1科目60分	1科目100点
			2科目120分	2科目200点