

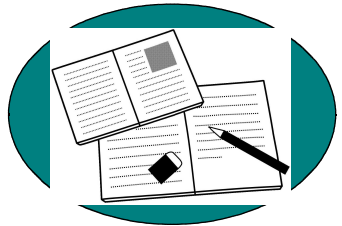
**華**

印西市立小林中学校  
3学年便り 第11号  
令和3年1月29日

## みんなで受験を乗り越えていこう！

私立の入試が終了しました。進路が決定した人もいますが、まだこれから、公立の入試が控えています。一人一人が、全員の進路決定を応援する気持ちを持ってほしいと思います。学年全体で雰囲気を保って、受験期を乗り越えていきましょう。

また、この時期は、進路決定まで不安な気持ちが続くことと思います。不安感には、自分を成長させる原動力となる側面もあります。不安があるから、勉強し続けることができているという人も多いと思います。しかし、不安が強すぎると焦ってしまって、集中力が下がってしまうこともあります。完璧を求めすぎているか、自分を見つめて、ベストなパフォーマンスを心がけていきましょう。



出典 [受験心理学：緊張と不安に負けない方法（こころの散歩道）](#) から

### 「失敗するとどうなるか」

試験に落ちたら、どうなってしまうでしょうか。

試験に落ちたら、人生おしまいでしょうか。そんなことはありません。

多くの人々が、どこかで失敗したり、試験に落ちる経験をしています。ちゃんと人生の成功をつかみ、幸福になっています。

### 「合格しなければならぬか」

「絶対合格だ」という表現は良いですが、本気で落ちたらおしまいだと思い込んでしまうと、不安と緊張のために脳のパフォーマンスが落ち、普段できることもできなくなります。「合格しなければならぬ」と思い込んで身動きがとれなくなるよりも、「合格した方が良い」と冷静に考えて、建設的で効果的な努力をしていきましょう。

### 「成功（合格）への希望を持つ（ポジティブ思考）」

失敗への恐れに心を支配されるのではなく、成功への希望を持ちましょう。

勉強が楽しくなり、集中力がつきます。

「落ちたらどうしよう」ではなく、「合格したらすばらしいぞ」と思いましょう。

〈ノートPC貸与セレモニーの様子〉



2月の予定

2月	1日	月	学級優先日 公立入試出願書類点検
	3日	水	学校環境調査
	4日	木	公立入試願書郵送(4～8必着) 1, 2年生定期テスト範囲発表
	5日	金	職員研修日 一斉下校
	8日	月	学級優先日 最終下校17:00
	10日	水	1, 2年生集金日
	12日	金	第3回漢字検定
	15日	月	1, 2年生定期テスト前諸活動停止
	17日	水	公立高校入試志願・希望変更(～18日)
	18日	木	第4回定期テスト(1, 2年) 職員会議 一斉下校
	19日	金	第4回定期テスト(1, 2年)
	22日	月	3年生臨時休業 代表委員会(1, 2年生のみ)
	24日	水	公立入学者選抜検査(1日目)
	25日	木	公立入学者選抜検査(2日目)
	26日	金	公立入学者選抜追検査出願(～1日) 全校協議委員会(1, 2年生のみ) 学校生活・いじめアンケート 3年生学年内日課開始