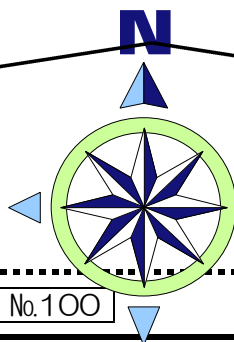


# 羅針盤



Compass

100

いわき市立好間中学校 3学年通信 No.100

令和3年(2021年) 12月8日(水)発行



今日も全員元気に登校 — 基礎コン学習に取り組みます。(12月8日 朝 3の2)

私立高校や高専の受験に向けた面接練習が進んでいます。

以前から面接練習が好きでした。

生徒と教師が、受験校の合格という目標に向かい面接練習に取り組んでいきます。面接官役の教師の質問に、生徒たちは一言一句聞き漏らすまいと真剣に耳を傾け、自分の考えを前向きな言葉で表そうとしています。

濃密なやりとりの時間の中に、普段の生徒の姿から一段上がったきらきら輝く姿を見ることが出来るからでしょうか。

面接練習では、自分の長所や中学校生活で学んだこと、進学後に取り組みたいことなどもやりとりされます。受験生に向けたSC秋元先生のお話によれば、これこそ前向きな自分のとらえ方と言えるのではないのでしょうか。

秋元先生は体を動かす大切さも話されました。学校の体育や家庭での散歩など、運動にはネガティブ(自分を否定的にみる)な気分を発散させ、こころと体をリラックスさせる働きがあると言われています。

前向きな自分 — 大切な時です。

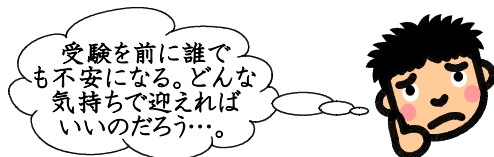
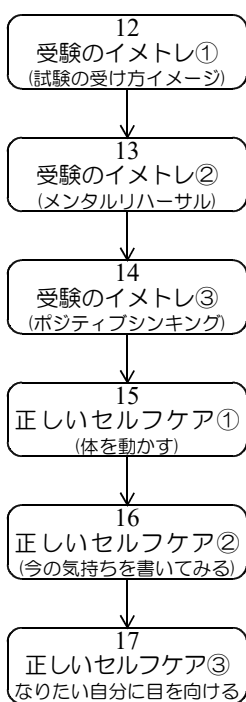
## 前向きな自分

# ストレスマネジメント③

## —受験期の過ごし方—

先日、スクールカウンセラーの秋元先生から「受験期のストレスにどう向き合い対応していくか」—ストレスマネジメントについてお話がありました。その内容を紹介します。

### C 受験に向かう



真路じつげん君



好間さつき先生

秋元先生は、受験のイメージトレーニングとして、試験の様子を具体的にイメージしたり、自分の姿を前向きにとらえる大切さを話されました。

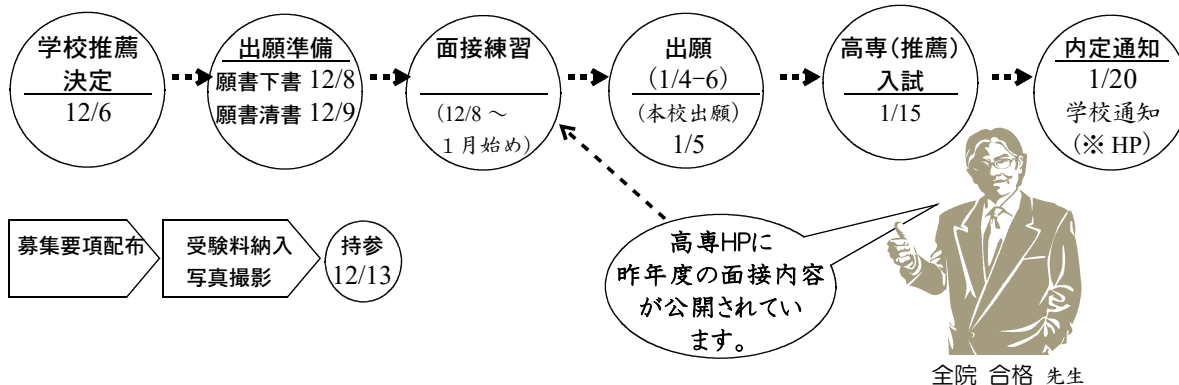
話されたことの中からいくつか紹介します。  
 ①合格し喜んでいることや、合格した夜に何をしているかを繰り返しイメージします。  
 ②寝る前などに、試験会場で力を発揮している自分の姿をリアルにイメージします。  
 ③「自分は英語が好きだ」「自分は合格する」など、自分を励ます言葉をシンプルに前向きな表現で、既実現したような完了形で繰り返します。

目標の前に立ちふさがる壁や悔しいという感情、将来の自分のためにしている勉強。これらは、受験に向けてよいストレスとなります。先輩たちもかつて経験してきたことに、今皆さんはいどんでいます。

### お知らせ

## 福島高专(推薦)入試の出願準備が始まります。

高专(推薦)入試の流れは次の通りです。本日より願書作成に入りました。



【学年目標】 ■自ら判断し行動し下級生の模範となる生徒 ■自ら学びに取り組む生徒  
 ■お互いの良さを認め、思いやる気持ちを持てる生徒

いわき市立好間中学校 郵便番号 970-1143 福島県いわき市好間町小谷作字竹ノ内1-1  
 電話番号 0246(36)2204 FAX 0246(36)2338