

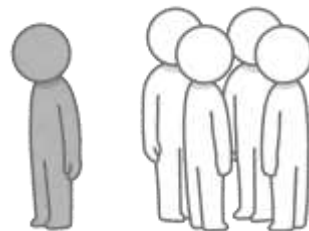


入学して半年が経ちましたが高校生活はどうか？慣れてきた頃に、様々な悩みを抱える生徒が増えてきます。勉強や部活動、友人関係など様々な場面で悩むこともあるのではないのでしょうか。少しでも悩みがなくなるようアドバイスをのせました。

## 嫌われたくない！

### <嫌われたくないと思う心理>

嫌われたくないと思うのは人間の心理として当然のことです。しかし、世の中の人全員に好かれることは不可能です。「嫌われたくない」という思いが強すぎる人は、精神的なストレスを抱え体調を崩すこともあります。その一番の原因は「自信のなさ」です。人は周囲に求められ、好意を持たれることで、より自分に自信を持つことができます。逆に、自分に自信がない人はそのよりどころを失うことに恐怖を感じ、嫌われたくないという心理が働くそうです。嫌われたくないと必要以上に思う人は、嫌われない方法を模索するよりもまずは自分自身を見つめなおすことが大切ではないのでしょうか。



### <友人に嫌われた時の対処法>



気持ちの行き違いによる不仲の場合は、しっかりと話し合うことが大切です。ただし、相手の怒りが収まらない状態では、冷静に話をすることはできません。相手に、「わたしはあなたと友達でいたいから話し合いたい。あなたの気持ちが落ち着いたら連絡してね」とだけ伝え、後は待ちましょう。相手も自分同様にあなたのことを大切に思っているのであれば、必ず連絡してきます。その時に冷静に話し合ってください。もし、そのまま自然消滅するのであれば、それだけの関係であったと割り切ることも必要かもしれません。人生は長いです。またどこかで新たな友人に巡り会えます。

### <嫌われたっていいと思う方法>

「嫌いな芸能人は誰？」と質問されて、誰が思い浮かびますか。SNS等で嫌われている芸能人ランキングの記事を見ることがあります。もし思い浮かべる人がいたとしたら、その理由は何ですか？その人達に会ったこともなければ、性格・人柄を知っているわけでもありません。人はテレビやドラマなどのイメージ、また誰かが言っていることを見聞きしただけで好き嫌いを判断することがあります。総合的に考えると、嫌われても気にしてはいけません。嫌われたからといって、先ほどの芸能人と同じで、あなたの本質までが否定されているわけではないのです。逆に嫌われてもいいという勇気を持つことで、周りに取り繕って生きる必要がなくなり、自分らしく生活できるはずですよ。

### <嫌われることを恐れすぎない>

人に嫌われたくないと思うあまり、自分の個性を表現できなくなってしまっている人もいます。あなたのことを好きな人もいれば嫌いな人もいる、それが普通です。万人に愛されたいなどという理想は、捨てましょう。嫌われたっていいと思うことで、自分らしく生きることができます。そうすれば、あなたには今以上の魅力が溢れ、以前とは違った友人が自然と集まってくるはずですよ。



# 勉強と部活の両立



勉強も部活も、どちらも全力でやりきる。「最高の理想」ではないでしょうか。しかし、部活をやっていると、体力も奪われるし、家に帰ってから勉強の時間がとれないことを言い訳にしている人が多くいます。物は考え様で、短時間で、「内容の濃い学習方法」ができればよいのです。

例えば、部活で疲れると体力が奪われるため、家に帰ってから「くたくた」になってしまい、勉強するモチベーションが出ないと心配する人もいますが、その場合は、声に出す音読から入ると効果的です。机に座ったら、まずは音読してみます。そうすることで、脳の回転がアップしていきますし、眠気も覚めます。また、立ったまま学習することも有効だそうです。つねに脳に、足の筋肉から刺激が行くので眠くなりません。ただし、立ったままでは疲れるので、眠くなったなら少しの間、立ち上がって学習する方法がよいと思います。

部活に時間を取られ、受験勉強の時間が少なくなることには、実はそれ自体にメリットがあります。人は時間制限があったほうが、集中力や記憶力が増します。これをタイムプレッシャー(締め切り効果)と言います。定期試験の直前になると、いつもよりも頭の回転が速くなり、勉強がはかどったという経験はありませんか。これは時間が限られ、適度な緊張感を感じることによって、大脳辺縁系にある扁桃体が興奮し、海馬や前頭葉を刺激するからです。

このように、「脳の回転アップ」と「締め切り効果」の相乗効果により、部活を頑張っている生徒も、勉強に打ち込むことができるはずですが。部活動を理由に勉強ができないのではなく、いかに勉強するかをしっかりと考え、あとから振り返って後悔のないようにしましょう。

## 《 保護者の皆様へ 》

### ○欠席・遅刻について

気温の変化が激しく体調を崩すお子様が増えてきました。体調を崩す要因はいつも考えられますが、栄養と休息をしっかりとしていただき、健康管理に十分留意するようご家庭でも気を配っていただきますようお願いいたします。また、コロナに加え、インフルエンザもこれから流行してきますので、予防接種などの早めの対策をお願いいたします。

## 《 11月行事予定 》 ～ 中間試験において勉学に励もう！！ ～

日	曜	行事内容
1	金	<u>大学入試共通テスト対策SS</u>
2	土	進研11月模試
9	土	【高校】全コース個別懇談会 & 蛍雪コース見学会② 【中学】個別相談会① & プレ解説講座
11	月	後期中間試験時間割発表
12	火	修学旅行(2年:~15日)
16	土	<u>全統プレ共通模試</u>
18	月	薬物乱用防止講座
20	水	後期中間試験一週間前
21	木	進学講演会(2年, 保護者)
26	火	後期中間試験一部
27	水	後期中間試験(~29日)

~~~~~は3年生の進路に関わる行事です。2年後をイメージしてみてください。

※12月の主な予定

- 2日(月) 親から子へのメッセージ
- 13日(金)~19日(木) 三者懇談会
- 20日(金) 集会
- 23日(月)~ 冬季休暇・補習・講座

※行事に関しては、変更になる可能性があります。BLEND やHPでお知らせしますので、常に確認をお願いします。