



生徒の皆さんへ

少しずつ肌寒い季節となってきました。昨日から期末考査の答案返却が始まっていると思います。結果はどうだったでしょうか。結果には殆ど原因があります。大切なことは結果から何を心得、次に改善していくかです。あえて失敗を予期する訳ではありませんが、もし失敗したと感じている人は次の言葉を読んで下さい。

す てき

失敗は敵でなく、素敵だ

誰もが失敗するのはイヤだと感じる。失敗しないようにうまくやりたいと願う。なぜなら失敗したら、叱られる。落ち込む。ネガティブになる。自信を失う……。しかし、人生には失敗がつきもの。どんな人でも大なり小なり失敗をしてしまう。もし、あなたが失敗した時、どう感じるか？

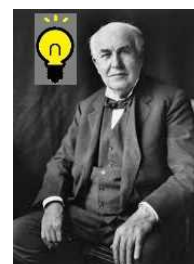
一日でも「早く忘りたい」と感じる人が多いのではないだろうか。大きな失敗なら尚更である。人は早く忘りたいと思えば思うほど、失敗を振り返ることはない。だから、残念ながら、本当に忘れてしまった時に、同じような失敗を繰り返してしまう。したがって、失敗を早く忘りたい気持ちをグッとこらえて、失敗としっかりと向き合い、振り返り、記憶に留めて、今後の改善していくことが大切である。

” I have not failed. I've just found 10,000 ways that won't work” は発明王エジソンの言葉。” 私は失敗などしていない。1万通りのうまくいかない方法を見つけただけだ” と言い切った。まさしく、ドリカムが歌う『何度でも』の歌詞のようである。たとえ結果が期待したものと違って、失敗と考えるのはやめよう。挑戦しないことこそが失敗と言っているようなものである。

また、失敗には理由や原因が必ずあるが、成功には理由や原因が分からないものがある。成功には、幸運が重なったラッキー的要素が含まれているからである。それゆえ、学ぶなら成功事例よりは失敗事例なのである。私たちが日々利用する飛行機には、フライト・ボイスレコーダーが必ず常備されているのは失敗事例の蓄積のためである。人は失敗をするという前提の上で安全性を担保しているのだ。

つまり、失敗は誰しも必ず起こりうることで、ネガティブにとらえずに、ポジティブに受け止めるのが賢明である。そして、経験した失敗等を忘れることなく次に活かしていくことが大切なのである。

失敗は私たちの敵ではなく、ほんの一滴（酢す）を落とすだけで素敵になるのである。ちなみに、酢は、身体にもとても良く疲れを取るのにも酢料理が効果的とされる。ほんの一滴、失敗の受け止め方を変えるだけで、失敗は恥ではなく、自分を成長させるカギとなるのである。沖高生も失敗を恐れず、いろいろなことにどんどん挑戦していこう。



Thomas Alva Edison

本番も怖くない！緊張に勝つ5つの秘策

年明けには受験シーズン本番を迎えて、大学入試共通テストも1/14、15に実施される。受験において適度な緊張は必要だが、緊張しすぎる「過緊張」では実力が十分発揮されない恐れがある。そこで、秘策を5つ、次にご紹介しよう。

1 筋弛緩法(医療で用いるリラクセス法)

身体に力を入れて、筋肉を収縮させてから、一気に筋肉をゆるめるという方法。目をぎゅっとつぶる。歯をくいしばる。舌を出す。肩をすくめるなど。

2 4・4・8呼吸法(駒澤大学心理学科教授提唱)

イスに座ってリラックスした姿勢で、鼻から息を4秒吸って、4秒息を止める。そして、8秒かけて大きく息を吐く。酸素が入りすぎると頭は働かなくなる。

3 自信を高める笑顔づくり(メンタルトレーナー提唱)

トイレなど1人になって、足を少し開き両手を腰にあて目を閉じて堂々とする。「今までやってきたことは間違いない」と自己暗示をかけてヤッターポーズを。

4 不安を書き出す(シカゴ大学心理学者提唱)

不安要素を全て書き出すことで、不安要素が外に吐き出されて、脳のワーキングメモリが空いた状態となり、本来の実力が発揮される状況を作り出す。

5 マインドフルネス瞑想(駒澤大学心理学科教授提唱)

頭に不安な考えが浮かんできたら「それは雑念・雑念・雑念」と3回唱える。

出典：NHKテストの花道制作チーム編「夢がかなう人の勉強術」から

読書への誘い(本校図書室に置いてある本)

「弱さをさらけだす勇気」 松岡 修造 著 講談社

よくテレビでも見かける元プロテニスプレーヤーの松岡修造さんが書かれた本です。松岡さんがリポーターとして、多くのアスリートにインタビューした交流を通して語られる皆さんへの応援の書です。

挫折からどのようにして立ち直ったのか？。弱さを強さに変えるヒントとは何か？トップよりビリの方が断然伸びしろが大きく、伸びしろ的にはビリはトップ。結果を出している選手は必ずしもポジティブなわけではないし、強いわけではない。「等身大の自分と向き合う」ことに勝る強さなんてないのかもしれない。

羽生結弦、北島康介、萩野公介、高梨沙羅、錦織圭、田臥勇太などトップレベルの弱さ克服法が満載です。



保護者の皆様へ

コロナ感染症第三波の到来といわれ、全国的に感染症に対する警戒が解かれないうちに年末年始を迎えそうです。空気が乾燥する季節となりつつありますが、受験を控えている3年生は特に、御家族でも基本的な感染症対策をお願いします。