

Breakthrough

No. 6

◆ ココロとカラダの調子はどうですか

高校1年の夏休みが終わりました。皆さん、夏休みは思ったように過ごせましたか。ダレずに、規則正しい生活を送れましたか。夏休み終了までに、苦手科目は克服できましたか。

充実した夏休みを過ごせた人は、9月からも今の調子を維持し続けてください。思ったように過ごせなかった人は、今から足りなかった分を埋めていきましょう。成績上位と下位の差が、徐々に開いていきます。今が踏ん張りどころです。

ところで、**9月病**を知っていますか。暑い夏に体力を消耗し、環境の変化についていけず、心や体の調子を崩してしまうことを9月病と呼びます。次の様な症状が見られたら注意してください。

体の症状…眠れない・だるい・頭が痛い・食欲がない・外に出るのがおっくうなど

心の症状…やる気が出ない・集中力がない・不安になる・焦る・怒りっぽいなど

9月病の原因は、「ストレス」と「生活習慣」と言われます。完璧主義、几帳面、失敗が怖い、他人の目が気になる、たくさんの情報に振り回されるなどの傾向が強くなると、ストレスに耐えきれなくなり9月病になってしまいます。また、気温の高い夏は、室内と戸外の温度差が激しく体温の調整がうまくいきません。冷房の効いた室内では血液循環がにぶり代謝が悪くなります。さらに、冷たいものばかり食べていると内臓が冷えて消化機能が低下し、必要な栄養が十分とれなくなります。不眠も大きな原因となります。最近では「SNS疲れ」が原因となることもあるようです。心当たりのある人は、早めに対処をしてください。9月病は、医学的な病気ではありませんが、適応障害の一つと考えられます。症状が悪化すると、うつ病に移行する可能性もあります。

9月病の対策としては、ゆっくり睡眠をとる、栄養バランスのとれた食事をとる、暑い日があっても冷感性対策をしっかりする、内臓を温める、適度に体を動かすなど規則正しい生活が大切です。生活習慣が乱れ、昼夜逆転生活になってしまった人は、規則正しい生活を送ることを最優先に考えて1日1日を送りましょう。

ストレスはあって当たり前です。夏休みに思ったような学習ができず、焦っている人もいます。夏休みを有効に使えなかったからと言って、進路が閉ざされたわけではありません。気持ちを切り替え、学習計画を組み立て直しましょう。誰にでも失敗はあります。まずは、実現可能な小さな目標を作り、一つ一つ達成していきましょう。

◆ 進研模試（高1総合学力テスト）が返ってきました

7月9日に実施した進研模試が返ってきました。自分の成績を見てどの様に思いましたか。試験直後に見直しをしたと思いますが、今回、解答用紙が返却されていますので、解答用紙を見ながら、もう一度見直しをしましょう。同じ問題は、二度と間違えないようにすることが大切です。模擬試験は、大学進学に向けて全国での立ち位置を把握しながら学力を高めていくための指標となる重要な試験です。模擬試験のデータ活用のポイントをしっかり把握しましょう。

進研模試データ活用BOOKから

1 進研模試は、全国規模のテストである

学校内での順位ではなく、全国順位に注目してください。全国がライバルだと実感する必要があります。大学入試とは、全国規模で現役生に加え既卒生とも勝負をすることになる厳しい関門です。全国を視野に入れて、常に自分の立ち位置を考えながら日々の学習に取り組まないと、希望する進学先に合格出来ません。

全国の平均点が、偏差値50です。全国の高校生の中で自分がどこに位置するかを確認してください。偏差値は、平均点が変われば当然変わります。今回は3教科で、現役生だけの模擬試験です。また、大学受験をしない高校生も受けています。3年生になると、真剣に受験を考えた現役生に既卒生も加わり、受験教科も増えます。3年生で5教科受験する場合、学力の高い全国の現役生、既卒生と競い合うことになり、偏差値は10ポイントも下がることがあります。気を引き締めて、日々の学習に力を入れてください。

2 今、補強すべきポイントをつかめ

今回の模試は、中学校から高校1年の7月までの範囲から出題されました。成績の低かった教科・分野は、そのままにしておくリスクがあります。模擬試験は、学校での試験に比べ、得点が低くなりやすいので、多くの生徒が落胆していると思います。どうしたら得点を増やせるのか、何が理解できていないのかをしっかりと自己分析し、学習の優先順位を決める必要があります。採点済みの解答用紙は大切な道標です。どこに自分の欠点があるかを確実に見つけ出し、補強していきましょう。高校生活が始まってまだ5ヶ月です。これからの学習でいくらでも挽回は可能です。

◆ 休み明け早々に課題考査があつては、楽しく夏休みを終われなかったかと思います。また、模擬試験が返却され、思ったような点数でなくショックを受けている人もいるでしょう。イヤだイヤだと思っていると、色々な事ができなくなってしまいます。終わったことは仕方ない。ここで仕切り直しと思って、9月から頑張りましょう。

風に揺れる可憐なコスモスですが、実はとても丈夫な花です。強い雨や風に吹かれて倒れても、しっかりと立ち上がり、上に向かってぐんぐん伸びていきます。さわやかな9月、コスモスのように逞しく生きましょう。

コスモスの 晴れといはばや 嵐あと

水原秋桜子



「大空の 青きとばりに よりそひて
人を思へる こすもすの花」 (与謝野晶子)

気持ちを切り替え

やり直しはきかない。しかし、先に進むことはできる。太陽の光がたとえどんなに遠くても、
消えて無くならないかぎり、その方向を見定めて歩みを進めていくことはできるのだ。

平山瑞穂『あの日の僕らにさよなら』

一本のコスモスが笑つてゐる。
その上に、どつしりと
太陽が腰を掛けてゐる。
そして、きやしやなコスモスの花が
なぜか、少しも撓（たわ）まない、
その太陽の重味に。