



受験期を乗り越えるソーシャルスキル



11月から12月にかけて、スクールカウンセラーの川原先生が、各クラスで「受験生のためのソーシャルスキル」というテーマで授業を行ってくださいました。

【ソーシャルスキルって何?】

まずは「ソーシャルスキル」について。これは簡単に言うと、人と良い関係を築き、社会の中で気持ちよく過ごしていくための「生きる力」です。あいさつ、相手の話を聞く、上手に頼る、感謝を伝える、温かい言葉をかける。どれも特別なことではありませんが、これらを意識して行動できることが、これから的人生を支える大切な力になります。

そして授業の中で、特に大切なスキルとして紹介されたのが「セルフコントロールスキル」です。

【セルフコントロールとは?】

セルフコントロールとは、「自分で自分をコントロールする力」のこと。受験を迎える今、自分の気持ちや行動をうまくコントロールできるかどうかが、勉強の質や日々の生活に大きく影響します。「めんどくさい」「やりたくない」「スマホ見たい」、誰にでもある心の声。セルフコントロールスキルは、そんな“自分の中の誘惑”や“投げ出したくなる気持ち”とうまく付き合いながら、自分の目標に向けて進んでいくための方法です。

授業では、次の4つのステップが紹介されました。

1. 自己監視：今の自分の状態に気づくこと（スマホばかり見ているな…）
2. 自己評価：そのままでいいのか振り返ること（このままで勉強間に合う？）
3. 自己目標：こうなりたい！という目標を持つこと（今日はワークを〇ページまで終わらせる）
4. 自己解決：自分でやり方や工夫を見つけて行動すること（リビングで勉強する）

特に重要なのが「自己解決」の力です。

例えば、どうしてもスマホが気になってしまうときは、別の部屋に置く、通知をオフにする、使う時間を決めてタイマーを使う、などが効果的です。あるいは、友達と「〇〇時から一緒に勉強しよう！」と声をかけ合って互いに励まし合う。こうした“環境を調整する工夫”が、自分を助けてくれます。

<漸進的筋弛緩法>



【不安を乗り越えるには】

また、授業では「リラクゼーション法」も紹介されました。例えば、「ぎゅっ、すー」と筋肉を緊張させてからゆるめる方法（漸進的筋弛緩法）は、簡単できてリラックス効果も高く、受験期の不安を和らげるのにぴったりです。勉強は、誰かにやらされるものではありません。自分で目標を立て、自分で行動する。こうした姿勢が、学力だけでなく心の成長にもつながります。

【生徒の感想より】

最後に、授業を受けたみなさんの感想の一部を紹介します。

- ◆セルフコントロールはとても大切だと思った。自分で自分と約束をして、それを守るのが大事だと思った。
- ◆ついスマホを触ってしまうので、環境調整をしてみようと思った。
- ◆不安なときに使えるリラックス法がわかってよかったです。実際に使ってみたい。
- ◆感情的になったとき、心を整えるのは自分だということに気づけた。→そうなんです。親や先生に怒られなければいいとか、誰かに見つからなければいいという考え方から前進させましょう！
- ◆自分をほめて伸ばすという考えに共感した。→ほめられた行動は継続します！

不安も迷いもある受験期だからこそ、セルフコントロールやソーシャルスキルが大きな味方になります。できることから一歩ずつ、今の自分にできる工夫を積み重ねていきましょう。

がんばれ、3年生。

■皆さんへの連絡

- ①都立高校のインターネット出願の流れについては、昨日プリントで説明した通り、手続きを進めてください。保護者任せにせず、各自で「登録・出願」「入学考查料の支払い」「受検票印刷」「受検番号の報告」を把握し、保護者と一緒におこなってください。なお、都立の推薦受検者は、「登録・出願」が12/24（水）までになっていますので、早めの入力をお願いします。
- ②12月24日（水）に大掃除を実施します。大掃除までに必要のない荷物を持ち帰ることになっています。冬休み中は学校に荷物を置くことができないため、終業式の日には全て持ち帰ってもらいます。終業式の日にリュックサックの中身が大変にならないように、今日も持ち帰れる荷物は持ち帰りましょう。
- ③12月25日（木）は終業式です。儀式的行事であるため、服装に気を付けましょう。
 - ・ネクタイ・リボンを忘れずに！
 - ・靴下は、スラックスの場合は白色のソックス、スカートの場合は紺色のハイソックスです。
 - ・ブレザーの下にはセーターを着ないこと（登校時は構いません）。

■今週の予定（12/22（月）～12/25（木））

月 日	組	1	2	3	4	5	6	備 考
12/22 (月)	A	総合	理科1	数学	国語	英語	社会2	
	B	総合	理科2	社会2	美術	国語	英語	
	C	総合	社会2	美術	理科1	理科2	英語	
12/23 (火)	A	社会1	体育	国語	理科1	英語	総合	
	B	体育	理科1	社会1	英語	数学	総合	
	C	理科1	社会1	体育	英語	数学	総合	
12/24 (水)	A	学年集会	数学	美術	講演会	大掃除	④講演会 ⑤⑥大掃除 ジャージ登校	
	B		美術	社会2				
	C		理科1	国語				
12/25 (木)		終業式	学活					終業式 職員会議

※「社会1」はI先生、「社会2」はM先生です。

※「理科1」はK先生、「理科2」はM先生です。

※予定の変更等は、朝・終学活等で連絡します。_____は授業変更の箇所です。