

KAWARABAN



西東京市立柳沢中学校

第3学年便り

令和8年1月30日

No. 38

緊張と不安の向き合い方



私立高校・都立高校の推薦入試が終わり、すでに入試シーズンは本格的に動き始めています。合格をつかんだ人、結果を待っている人、これから本番を迎える人、それぞれが緊張や不安を抱えながら日々を過ごしていることでしょう。

とはいえ、入試はまだ“前半”が終わった段階です。2月に入れば私立一般入試、そして2月下旬には都立一般入試が控えています。受験生としての山場はこれから。だからこそ、「気持ちのコントロール」がとても大切になってきます。

緊張とどう向き合うか

緊張を完全になくすことは、正直難しいことです。でも、少しの緊張感は決して悪いものではありません。むしろ、**ほどよい緊張は集中力を高めてくれる**こともあります。では、過度な緊張をどうコントロールしていけばいいのでしょうか。

緊張の多くは「非日常」や「特別な状況」に直面したときに生まれます。発表や試合、本番…そして今回の入試もまさにそのひとつです。この“特別な状況”を少しでもやわらげる方法があります。それは、「**いつもの日常**」を大切にすることです。入試が近づくと、「特別なことをやらなければ」と思いがちですが、それ以上に大事なのは、**日頃の生活習慣を崩さず、普段通りを保つこと**。学校に来て、授業を受け、友だちと話し、当番や係の仕事をごなし、家に帰って勉強する。その「**当たり前の積み重ね**」が心を安定させ、緊張を和らげてくれます。



実際に、多くの受験生を見てきましたが、心が安定していた生徒は、例外なくこの「普通」を大切にしていました。今の自分を振り返ってみてどうでしょうか。特別なことばかりに気を取られて、「日常」をおろそかにしていませんか？

不安とどう向き合うか

不安とは、たいてい「先が見えない」「うまくいくか分からない」状況で生まれるものです。そして、その根っこには「**自信のなさ**」があることが多いのです。

では、自信はどうすれば身につくのでしょうか。答えはとてもシンプルです。**日々の努力の積み重ね**です。コツコツとやるべきことをこなし、逃げずに取り組む。その繰り返しの中で、「ここまでやってきた」「自分はやれる」という感覚が育ち、不安をやわらげてくれるのです。

でも人は、つらくなるとそこから逃げたくなります。不安を感じたくないから、楽しいことに走る。すると、やるべきことが手につかなくなり、さらに自信を失って不安が大きくなる…。そしてさらに楽しいことに走ってしまう。こうして、**負のスパイラル**に入ってしまうのです。

だからこそ、まずは**今できることに集中すること**。「やったこと分だけ、自信はついてくる」これはどの受験生にも共通する真実です。今からでも遅くありません。今日からでも、不安は減らせます。

日常を大切に、逃げずに今できることをこなし、自分自身を整えていく。入試という“本番”を迎えるための一番の準備は、**日々の自分をどう過ごすか**にあります。

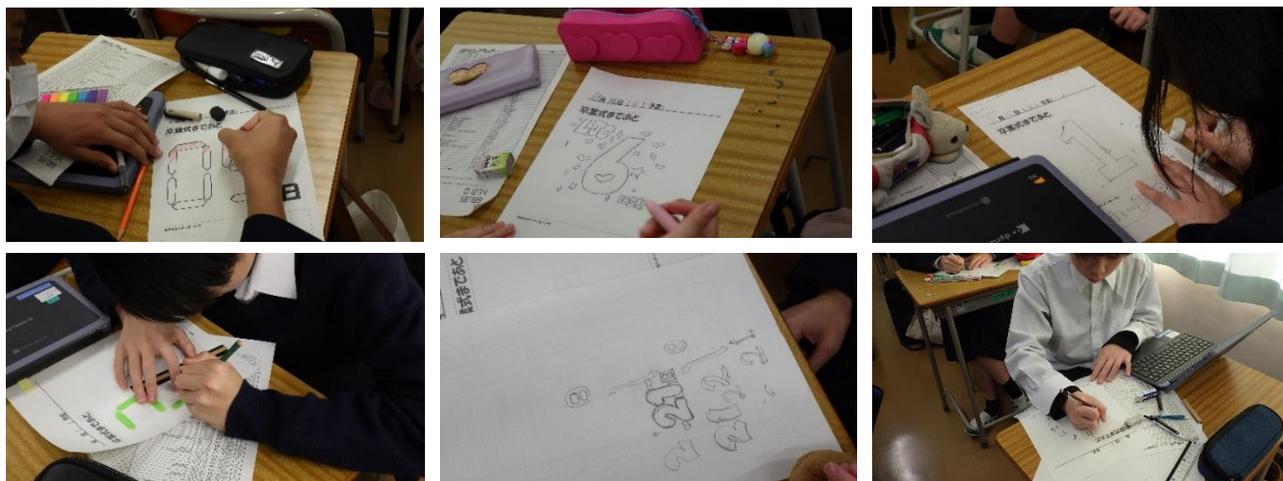


緊張も不安も、受験生にとっては自然なことです。だからこそ、それを「どう乗り越えるか」が大切なのです。慌てず焦らず、自分らしいペースで、丁寧に日々を重ねていきましょう。残された時間は、まだまだあります。ここからです。がんばれ、3年生。

特別なことをするために特別なことをするのではない。

特別なことをするために、普段通りの当たり前のことをする。 (イチロー)

3年生の日々～卒業カレンダー作り～



■今週の予定 (2/2 (月) ~ 2/6 (金))

月日	組	1	2	3	4	5	6	備考
2/2 (月)	A	総合	理科1	数学	美術	英語	社会2	全校朝礼 安全指導 都立推薦発表 ※都立一般受験料×切
	B	総合	理科2	社会2	数学	国語	英語	
	C	総合	社会2	美術	数学	理科2	英語	
2/3 (火)	A	理科2	体育	社会2	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	
2/4 (水)	A	英語	国語	家庭	体育	数学	/	職員会議
	B	理科1	英語	技術	社会1	体育		
	C	国語	英語	理科1	技術	体育		
2/5 (木)	A	道徳	国語	体育	社会2	家庭	数学	ヤギカフェ ※時間割注意
	B	道徳	数学	社会2	体育	国語	英語	
	C	道徳	数学	国語	体育	理科1	英語	
2/6 (金)	A	理科1	音楽	社会1	数学	英語	学活	新入生入学説明会
	B	国語	数学	音楽	理科1	美術	学活	
	C	社会1	数学	社会2	音楽	国語	学活	

※「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。