

3学年通信

限界突破 ～更なる高みへ～



第2号

弘前中央高等学校 第3学年
令和5年 6月 2日(金)
BLENDでもご覧いただけます

言葉にすれば「悩み」は消える

「悩み」に向かって進んだ先には、必ず「成長」がある！～脳科学的アプローチ～



3年生になると一つ一つの行事に「最後の～」という言葉が付きまします。特に一学期は様々な学校行事が凝縮されているので、気がついた頃には最後の高校生活での様々な出来事が次々と過去になってしまっている...そんな事態になっているかも知れません。最後の高校総体、最後の運動会、最後の学校祭。そしてその後、多くの人たちが襲われる、自分の現状と目標とのギャップに関する「悩み」と「不安」。

最近、「言葉にすれば「悩み」は消える 言語化の魔力 樺沢紫苑著(幻冬舎)」という本を読みました。自己啓発本は普段読まないのですが、「言葉には力がある。思いや感情を「書く」「話す」それだけで心が楽になる」、という帯のキャッチコピーに惹かれ読んでみました。同じ苦しい状況でも、不安に負ける人と、平然としている人との間には「コントロール感(これは自分でコントロールしながらできる！という感情)」の有無に違いがあるそうです。特に不安を断ち切れぬ人に対して、著者は次の言葉を声に出してつぶやくようにアドバイスしています。脳科学的にも、「言葉」には不安を鎮め、感情を変える効果があると証明されているそうです。

- ①. **なんとかなるさ!** この言葉が前頭前野に届くと、不安で興奮している扁桃体を沈静化する効果がある。
- ②. **できる! やればできる! 自分はできる!** うまくできた自分をイメージすることで、注意力、集中力、記憶力をアップするドーパミンが分泌される。
- ③. **やれることをやれる範囲でやっていく!** 自分にはできることしかできない。いくら頑張るとしても「やれることをやれる範囲でやっていく」しかない。コントロール感を失ったときにこの言葉をつぶやくと、原点回帰し、制限速度を超えて暴走している自分に対して、ブレーキをかけることができる。

これまで情熱を注いできた部活動に区切りをつけ、次の目標に向かうとき、誰もが目の前の大きな課題に圧倒されます。まずは「自分で判断し、考えて動くこと」をこれまで通り継続していくのですが、途中で不安に押しつぶされそうになったら、この脳科学的マジックワードを声に出し、自分をコントロールしてみてください。そして、一緒に前だけを見て進んで行きましょう。

6月行事予定 (3学年関係)

- 6月 1日(木) 開校記念日
- 2日(金) ①～③ 45分 高校総体壮行式
- 3日(土)～5日(月) 高校総体
- 8日(月) SakuraTime
- 12日(月) 第1回定例テスト 1日目
- 13日(火) 第1回定例テスト 2日目
- 14日(水) 第1回定例テスト 3日目 *教材販売あり
- 15日(木) 第1回定例テスト 4日目
- 17日(土) 3年進研マーク模試
- 18日(日) 3年進研マーク模試
- 19日(月) アルバム個人写真撮影第1回
- 26日(月) 運動会リハーサル
- 27日(火) 運動会リハーサル予備日
- 28日(水) 運動会
- 29日(木) 運動会予備日 SakuraTime
- 7月 1日(土) 3年進研記述模試
- 2日(日) 3年進研記述模試



■・□・■・□ 運動会 □・■・□・■

過去2年間、限られた種目で半日開催されてきた運動会。今年度は従来通り全種目を実施する計画が進んでいます。クラスTシャツや学級旗の制作など、これから準備に奔走することになりますが、競技の見どころは中央高校伝統の3年女子による「マスゲーム」、3年男子による「集団行動」、そして運動会の花形競技「組対抗リレー」「HR対抗リレー」でしょうか。平日開催ですが、ご都合のつく方はぜひあたたいご声援をお願いします！詳細は後日配付される案内でお知らせします。

とき：6月28日(水) 【雨天時6月29日(木)】
場所：弘前市運動公園陸上競技場

*マスゲーム・集団行動は11:45分スタートを予定しています

●。○●。○。 学年PTA研修会 ～ 連絡 ～ ○●。●

6月9日(金)に開催する学年PTA研修会では、これからの社会を見据えた、一人一人の進路選択を考えるために役に立つ情報をお知らせできればと考えています。学年の資料に加え、参考資料もお渡しし、説明をしながら進める予定です。お子様の第一目標を叶えるには、学力だけではなく保護者のサポートも大きな力となり発揮されます。目線を合わせながら、一緒に見守って行きましょう。

○。○ 卒業アルバム撮影進行中 ○。○

4月、満開の桜を背に撮影したクラス写真を皮切りに、卒業アルバムに掲載する写真撮影が行事ごとに行われます。高校総体での様子、運動会での活躍、学校祭での模擬店や、授業の風景など、カメラマン(修学旅行にも同行していただきました)の方がプロの目でベストショットを撮影します。

そこで、第1回定例テスト後6月19日(月)頃から、昼休みを利用して個人写真の撮影が始まります。新緑をバックに撮影しますので、爽やかな、はじける笑顔を用意して、当日に備えて下さい。

◎。 ちょっと頭の痛い話 ◎

「受験、進学費用は...?」というお問い合わせがあります。進学費用については過去にも折に触れてお話ししましたが、大まかには、次のようなものが考えられます。

- 受験期**：受験教材費、共通テスト受験料、入試受験料×出願数、交通費、宿泊費等
- 初年度**：入学金、授業料、新居諸費、家電製品全般、引っ越し費用、教科書代、パソコン、生活費等

高校とは出て行く額が異なります。とはいえ、費用準備は保護者の大切な役割の一つです。お子様とも話し合う機会をぜひ。

～ 学年への連絡は直通電話が便利です ～

BLENDでの連絡の際、「体調不良」の場合には、「腹痛」「咽頭痛」「頭痛」など、「具体的な症状」の入力をお願いします。様々な判断の際に必要なため、ご協力ください。

連絡先

弘前中央高校 (代表) 0172-35-5000

3学年直通 0172-35-3518

* お願い* 8時10分から職員の出発準備が始まります。

BLENDへの入力、電話での連絡も8時10分までをお願いします。