

つれづれ

平成30年3月6日(火)

今をしっかりと生きる



慌ただしく流れていく時間の中で、心がざわつくというか、何とも落ち着かない気分になることがあります。そんな時は、概して物事がうまく運びません。物事がうまく運ばなければ、余計に焦りや苛立ちが生じ、ますます心は落ち着かなくなります。負のスパイラルの始まりです。

昨日から公立高校一般選抜の出願が始まりました。出願から帰って来た何人かの人と話をしましたが、入試への不安を口にする人が多くいました。

そう言えば、私が高校入試を受けた時にも、何とも言えない不安を感じていたことを思い出します。

不安を感じることは、心理的に正常な反応であり、不安だからこそ頑張る力も湧いてくるのです。しかし、心が不安に押し潰されてしまうと、これは大きな問題です。そうすると、本来発揮できるはずの力も発揮できなくなるのです。以前、全校集会で次の言葉を紹介したことがあります。覚えているでしょうか。

「過去を追うな。未来を願うな。過去はすでに捨てられた。未来はまだやってこない。だから、現在の事柄をそれがあるところにおいて観察し、揺らぐことなく動することなく、よく見極めて実践せよ。ただ今日なすべきことを熱心になせ」

インドの古い書物（マッジマ・ニカーヤ）に書いてある言葉です。作家であり僧侶でもある瀬戸内寂聴さんは、時折この言葉を引用して、今を懸命に生きることの大切さを説かれています。これから公立高校一般選抜を受ける皆さんは、よい結果が出ることを信じ、心を落ち着けて学力検査に臨んでください。

3年生はあと1週間で卒業。1・2年生はそれぞれの学年の締めくくりに入ります。「今をしっかりと生きる」ことを大切にして、4月からの新生活に繋いでいきましょう。

<保護者の皆様へ>

学校ホームページで、日々の教育活動のようすを公開しています。どうぞ、本校ホームページを閲覧してください。

【大阪市教育委員会 天下茶屋中学校】で検索



QR code

天下茶屋中学校HP→<http://swa.city-osaka.ed.jp/swas/index.php?id=j762750>

心を落ち着けるために
ーとりわけ一般選抜を受ける皆さんへー

<睡眠>

□早寝早起きをしよう。

- ・ 11時までに就寝し、6時には起きよう。
- ・ 夜遅くまで勉強するよりも、朝に勉強する方がはるかに効果的。

<呼吸を整える>

□深呼吸

- ・ 姿勢を正す ー背筋を自然に伸ばすー
正座でもよいがあぐらの方がリラックスできるかも。あぐらなら座骨（おしりの骨）が床にしっかりつくように。椅子に座る時も座骨を意識して。手は自分が心地よいと思う場所に。
- ・ 鼻から5秒間かけて吸い込み、2秒間息をとめ、5秒間かけて口からはき出す。一日に何度もやってみよう。試験会場でもやってみよう。この時、目を閉じて自分の呼吸に集中するとさらに効果的。
※秒数は目安です。自分にとって心地よい秒数でやってみてください。

深呼吸 → ^{アルファ} α 波という脳波が多く発生
→ リラックスと能力発揮

◇よい結果を頭に描き、最善をつくしてください。健闘を祈ります。