



「今、ここ」～マインドフルネス～

校長 守野 和弘

季節は既に春、しかし三寒四温の日々が続いています。そしてみなさんは紛れもなく思春期真っ只中。春を思う季節には、特に寒さも一際凍みるのだと思います。

さて、人というのは、いつも「**苦しみ**」をもっています。「**悩み**」といってもよいのかもしれませんが。その「**苦しみ**」を与えているものは何か、それは「**欲求**」です。求め続けて、いつでも渴いている、満たされない心だから苦しいのです。人の一番切実な「**欲求**」は、「**承認欲**」と言われています。「認められたい。」「認めてほしい。」「自分の方が優れているはず。」「もっと尊敬されたい。」…などです。これら「**承認欲**」は誰にでもあります。

「**承認欲**」は別の形でもあらわれます。求めている自画像「自分はこうあるべきだ。」という「**決めつけ**」、それと違う自分の姿、例えば「**失敗した。**」という「**過去**」のできごと、それを引きずって「**また失敗するのではないか。**」という「**未来**」への不安。「あの人はこうあるべきだ。」という勝手な「**判断**」、こんな思考で頭がグルグルになっています。もはや自分で創り上げた、頭の中でしか存在しない「**妄想**」の固まりで苦しんでいるのです。この負のスパイラルから逃れるには、どうしたらよいでしょう。

誰にも「**承認欲**」はあるのです。だから否定しなくてよいです。その代わりに、「あの人（たち）に認められたからといってそれが何？」とちょっとクールに考えてみる。また、「自分は優れている。」とも「劣っている。」とも「等しい。」とも判断しないようにしてみる。そして、過去の自分はもう今の自分ではありません。未来の自分が成功するか失敗するかなんてわかりません。どれもないこと、わからないこと、頭が勝手に作り上げた「**妄想**」であることに気付いて、それに振り回される心を止める。これらのことは難しくても、そう気付く、そう考える癖をつけてみましょう。

一方で、**体の感覚を意識してみる**ことです。日常動かしている体の感覚をよく意識しながら感じ取るようにしてみましょう。例えば「歩いているときの足裏の感覚」などを大切にしてみる。「ああ、きれいに梅が咲いた。」「メジロが鳴いた。」「梅のいい匂いだ。」季節や時間によって異なる空気の匂いや濃密さを意識してみる。呼吸をしている時の「お腹の膨らむ感覚、縮む感覚」や「鼻先を出入りする空気の感覚」、これらは特に帰りの会で5分間行っている**マインドフルネス呼吸法（リフレッシュタイム）**のときに意識してみる。このとき確かに存在するのは「**感覚**」で、さっきまで頭を占領していた「**苦悩**」はこの瞬間にはありません。

これらの考え方や感覚の実感を普段から意識的に行っていくと、ざわついていた心の反応はやがて収まり、「**今、ここ**」に集中する落ち着きが得られるようになっていきます。結果としてもともと**あなたがもっている能力を発揮**できるようになってきます。

多感なみなさん、あせらずに、地道にやっていきましょう。**なるようになる。**

たくさん悩んだ進路選択。もう一踏ん張り！

2月1・2日に私立高校入試が行われ、10日には合格発表がありました。そしてこの後、3月2・3日には公立高校の入試が行われます。3年生の中には、不安や焦りを感じている人もいるでしょう。でも、全国の中学3年生のほとんどが、同じ心境のはずです。かえって不安を抱えていない生徒のほうが、教員にとっては心配です。保護者の皆様も落ち着いた日々をお過ごしのことと思います。もう一踏ん張り、「受験生の親」として頑張ってください。



※本番さながらの面接練習

公立入試までの数週間、学習の仕方アドバイス



① 新しいことではなく、今までの復習をしよう！

最後の追い込みは、新しい問題集に挑戦するのではなく、これまでの学習で間違えた問題をやり直し、確実に得点できるように学習していきましょう。

② 不得意科目は基礎・基本問題を中心に、解ける問題を数多く解答しよう！

入試直前は、難問に時間をかけるのではなく、確実に解ける問題を増やしましょう。(得意な科目は高得点を目指すために発展・応用問題も解けるようにしましょう。)

③ 『暗記』ものは今からでも遅くない！短期集中で覚えてしまおう！

社会の年表や人物名、数学の定理や定義、国語や英語の単語など、暗記するものは短い時間でも数多く学習できます。やっておいて損はありません。今からでもやりましょう。

④ 睡眠不足は風邪をひく原因！勉強時間を決めてしっかり眠ろう！

睡眠時間を削って深夜の1時、2時まで勉強しても、当日体調を崩してしまったり取り返しがつきません。遅くとも夜11～12時には布団に入り、5～7時間程度は睡眠時間を取るようにしましょう。また、入試当日の起床時間を確かめて、入試1週間前ごろからは早起きに慣れることも必要です。

⑤ 「マスク・ハンカチ・手洗い消毒・うがい、そして密を避ける」の徹底！

この大事な時期に感染しないように、できる限り不要不急の外出を控えるとともに、学校や家庭での生活では、「自分のため・仲間のため」に、十分な感染予防対策を取ってください。

3月

2日(木)	公立入試	
3日(金)	公立入試	
7日(火)	3年特別日課開始	専門委員会
10日(金)	3年生を送る会	
14日(火)	公立高校合格発表	
15日(水)	卒業式総練習	
16日(木)	修了式	
17日(金)	卒業式	
30日(木)	離任式	

