



# 銀河 galaxy!

## メンタルヘルス講習会 ～受験期のストレスマネジメント～

9 月 15 日(金)に昨年に引き続き、メンタルヘルス講習会を実施しました。今回は「受験期のストレスマネジメントとセルフケア」と題して、公認心理師で臨床心理士の渡邊宏周先生と佐藤則行先生にご講演いただきました。考え方のクセを理解して楽になる別の考え方に変えたり、ブレインストーミングで自分では思いつかない視点を見つけ、他者に相談する良さを感じたりしました。①ドラえもんのことを 15 秒考えた後に、②15 秒考えないようにして、③そのあとマッチ棒の計算問題に取り組んだワークでは、「違うことに取り組む」と気持ちが切り替えられる効果があることを、実感しましたね。

(生徒の感想から)

- 書くことで悩みを明確化することを学びました。
- ストレスがみんな似ていたの、自分だけじゃないとわかり、最後まで勉強を頑張りたいと思った。



### 一歩ずつ

5.6 組副担任 重川和儀

なんとなくの気持ちで富士山の頂上に登る人はいません。「富士山の頂上を目指す」という目的意識をもって、山頂に立つために必要な準備をして、「自分の足で歩き続けた人間」だけが富士山の頂上に立てるのです。

今、あなたは何合目にいるのでしょうか？  
まだ頂上が見えず、諦めかけている人はいませんか？

「ああ、もうだめだ、きついからいいや。先に行っていよいよ。」

先に行った友人はきっと立つでしょう。でも、自分は立てない。さらに、頂上が目前に迫ってくると、えてして山は急勾配になってきます。雪や雨が降って道がぬかるんでいるかもしれません。歩きにくく、時には転び、膝を擦りむいて血が流れ出るかもしれません。

「痛いよ。もうだめだ。先に行っていよいよ」

行った人間は立つでしょう。でも、自分は立てない。しかし、足を引きずってでも、這ってでも、最後の最後まで自分の足で歩いて、頂上にたどり着いた人間だけが自分にとって最高の景色を得られるのだと思います。頂上を目前にしながらかも「だめだ、もうここまでだ」と思った人間は、いつまでも頂上を見上げ続けて暮らすしかないのでしょうか。



「できるかできないかは歩くかどうか」

一歩一歩、前に進んでいきましょう。

### 第 2 回 3 学年 PTA 9/8

台風の中、196 名の参加をいただき、令和 6 年度入試の傾向や現 3 年生の学習の様子などについて、進路指導部長からお話しさせていただきました。本人の努力はもちろんですが、進路実現に向けて一緒にサポートしていきましょう。

### 10 月の行事予定表

- 1 日(日) ハイレベル講座
- 2 日(月) 更衣
- 7 日(土) 第 3 回全統共テ模試
- 10 日(火)～20 日(金) 面接週間  
45 分授業
- 11 日(水) 後期体育大会
- 14 日(土) 理社課外  
東大実践講座
- 15 日(日) 国公立入試オープン模試
- 17 日(火) 推薦会議③
- 21 日(土) 理社課外
- 22 日(日) 駿台大学別模試
- 27 日(金) 後期生徒会総会
- 28 日(土) 第 3 回全統記述模試