



今、不安と焦りが高まっていることでしょうか。でもそれは自然なことですよ。問題はその状態できちんと努力することが出来るかです。それはあなた次第です。

(柳善一)

いよいよ今年も終わりの。コツコツ積み上げてきた人は焦らず継続。足りていない人はラストスパートしよう。

(松永弘文)

山高み 雲井に見ゆる 桜花心のゆきて 折らぬ日ぞなき  
おとしのちのみつね  
凡河内躬恒(古今和歌集より)  
諸君が納得できる結果が出せませうにー!

(鮎澤 崇嗣)

いよいよ入試本番!「今まであんなに頑張ってきたんだから大丈夫!」と自信を持って臨んで下さいー!

(富田 宏美)

入試は近い。自分の力を信じて、他人と比較することなく、目の前の問題に集中せよ。規則正しい生活を守り、睡眠をきちんと取り、毎日計画に沿って学習せよ。結果は後からついてくるものだ。

(大場 健司)

受験の選択肢に「合格」と「不合格」の二択はありません。「合格」か「諦める」かの二択です。諦めない心があれば、あなたを合格に導きます。

(村田 寛之)

高校生活は人生で一度しかない大切な時間。そんな時間を君が望む最高の場所で過ごせたなら、それ以上幸せなことはないはずだ。最後まで諦めずに頑張ろう!

(中光 颯)

入試までに残された時間はまだまだ十分にあります。最後の最後まであきらめずに正しい努力をしてください。

(村上 静馬)

いま自分が出来ることを全力で。地味で面倒臭いことを誠実に。最善の準備をして本番に臨もう!

(高寺 大介)

「あれだけ毎日頑張ったのだから大丈夫!」という日々を積み重ねよう。試験直前は手を温めて、緊張したら、ゆっくり深呼吸3回!

(関野 光希子)

いつも、快活で、上機嫌で過ごせたら吉。今日もいつもと同じく、勤勉に、謙虚に、感謝の気持ちを忘れずに。誰にもできるわけではない、その方法が合格を運んでくれる。

(大山 司)

人は歩みをとめた時に、そして挑戦をあきらめた時に年老いていくのだと思います。受験に向けて前進あるのみ!!

(上條 純一)

自分を信じ、努力して歩んできた一本道、その先にあるのは「合格」の二文字だけ。強気で勝ち取ってください!

(新島 景子)

受験まで何をすべきかはもう分かっていると自覚しています。私はただただ吉報を待っています。

(山崎 将之)

最後まで一緒に走り続けよう!そして最後は一緒に思いっきり笑おう!みんなの最高の笑顔が見られますように!

(上田 悠介)

君に合格するんだという強い気持ちがあるのなら、合格は君の手の届く範囲にあるだろう。

(松尾 裕史)

受験生でいられるのも残りあとわずかです。だからこそこの瞬間を大切にしてください。受験生でいられることの感謝を忘れずに、一緒に最後まで駆け抜けていこう!

(櫻村 公太)

受験生になったとき、きみは、どういふ結果を望んだか?もう一度思い出せ。毎日思い出せ。三月をどういふ気持ちで迎えたのか?よく考えろ。毎日考えろ。そして、残された日々のことを一瞬の無駄もなく大事に過ごせ。

(小林 健輔)

### 受験生への



### メッセージ



今までの努力の結果として出すときがきました。ドキドキしますね。でも、今まで頑張ってきたから大丈夫。自信を持って入試に臨んでください。

(瀬谷 正典)

受験という門をくぐりぬけて、君はきっと強くなる。だから、真剣であれ。深刻にならない。未来を見るな、未来を変えろ!

(片岡 秀樹)

家族への感謝の気持ち、家族との日々の時間を大切に。応援しています。

(中野 桃花)

受験まで残りわずか。ここでの頑張りが本番での自信に繋がります。試験中、解答に迷いたくなく、今、一生懸命に勉強に取り組みよう。

(矢上 有一)

努力は裏切らない。今までの努力してきた自分を信じて、力を出し切ろう!本番は緊張するだろうけれど、それを楽しめるくらい余裕を持って頑張れ!

(佐々木 光介)

もうすぐ受験のシーズンがやってきますね。志望校合格、その目標達成に向けて日々努力を重ねていると思います。受験まで残された時間を大切に、全力でがんばってください。

(比嘉 あかね)

受験当日は脳が燃えてしまいます。チヨコレートを持参し、休み時間に糖分を補給しましょう。効果絶大ですよ。

(澤田 秀樹)

体調にはくれぐれも気をつけて。100%の状態を挑みましょう。

(上野 真宏)

あと少しで受験も始まります。残り僅かな期間を悔いのないよう、全力で努力してください。応援しています。

(岡本 武)

受験に失敗したと思えるのは、受験に挑戦する勇気を持った者だけだ。自分を信じて突き進め!みんな!!

(森 清志)

本番で不安な自分の支えになるのは、「懸命に頑張っている今現在の自分」。後悔しないよう、今を頑張れ!!

(長坂 浩之)

過去も未来もすべては今の連続です。納得できる未来のために「今」を大切に。陰ながら応援しています。

(植草 大輔)

なすべきことにひたすら集中!! 実力は直前で驚くほど伸びる!最後の最後までしっかりと諦めないこと!!

(高橋 力)

周りのあの人もあなたと同じ悩み・不安を抱えているもの。努力は報われると信じ、歩みを止めずがんばろう。

(小池 寿幸)

受験まで残りわずかですね。優先順位をよく考えて、一つひとつのことに全力で取り組みましょう。第一志望絶対合格!一緒に頑張ろう!

(服部 恵理)

寝言でイティオムが出てくるくらい、シャープペンの先から煙が出るくらいやっているんだよな??

(五日市 浩)





### 子育て奮闘記⑧(後編)

(前編あらすじ)

我が家の次女は兄弟の中でも少し離れて生まれたためか、まるでお姫様のように扱われている。長女は部活の朝練の為、一番に家を出る。のんびりと支度をする妹を置いて先に出る長男。焦る次女。不安そうな顔になっている次女を登校時の集合場所に連れて行き見送る妻。そしてみんなが出かけた後に起きた私は……。

(以下後編)

さて、そんな可愛いがられている我が家のお姫様を、つい最近、私は怒らせてしまった。

ことの発端は、月曜日。妻の仕事が休みなので、学童のお迎えを下校時間に合わせて行くので、おやつは食わずにいつも持ち帰らせてくれる。その日は、たまたま私も仕事が出来なかったために、出掛けることにしたので、おやつプリンなどは食わずに冷蔵庫にしまったらしい。そうとは知らない私は、数日後に冷蔵庫を開けて発見したそのプリンを、次女のものとは知らずに食べてしまった。その夜、食べられたことを知らない次女。夕飯後にデザートが食べたいと冷蔵庫を覗くも、いくら冷蔵庫を探してもない。すると兄が、台所でプリン



の空き容器を発見、「パパが食べたんじゃない？」と。楽しみにしていたプリンがない次女、激怒。そして、手紙を書きたいと言って、妻に便箋を貰った次女が、私宛に書いた手紙は、次のとおりである。

『パパへ。なんでわたしが学童からもらったプリンをかってにたべるの？ほんとにわからない。人のをたべるのならば、かならずこのプリンたべてもいいですか？ってかならずいいよ。』

まあゆるしてあげるけどべんしようしてね。おなじものね。かならずね。じゃあばいばい。』

妻の話によると、ここまで便箋三枚に一気に書き上げたあと、「ねえママ、わたしこんなに怒ってるから、パパからごめんなさいの手紙が欲しいの。なんて書いてほしい？」と。妻からの「反省のお手紙をくださいって書けばいいんじゃない？」とのアドバイスを受け、『パパがほんせいのことをかくばしよ』と、その下に大きく四角で囲んである四枚目の便箋。そして、しばらく考えたあと、さらにもう一枚の便箋を手に取り、『もっとかきたかったら』という言葉と、また大きく四角で囲った五枚目の便箋。

この真剣な様子がたまらなく可愛いと思う妻は、笑いを堪えながら、「プリンにお名前を書き忘れたから、パパはあなたのだって分からなかったんだね。ママが明日プリン買ってきてあげるよ」と言っても、「パパが買ってくるから大丈夫」とにっこり。食べてしまった私がいけないのだが、一度ヘソを曲げると大変。帰ったら反省文を書き、次の休みにはおいしいプリンを食べさせてやらなければ、と心に誓うのであった。

(森)

### 入試に強くなる心の作り方①

● 大学入試で三日連続白紙答案の人が立教合格。駆け込んで来たのは立教の入試の前日。まあよく泣いた。涙がかれるほど泣かせて、気持ちの整理をさせた。

● 第十一志望だけ受かって、そのあと九連敗の人が第一志望の早稲田合格。彼女も気持ちの整理を徹底してやった。

● 「もうダメ！絶対落ちた！どうしよう……」と大泣きの生徒が、次の日慶応を受験して合格。電話口でここまで泣けるのかと思うほど泣いた。

授業直前にうけた電話で、とりあえずの指示だけして、授業後十時から再び電話で対応。

● こんな例がいくつもある。ここまで極端ではなくても、受験生であれば、それぞれに不安や絶望や無力感を何度となく味わっているはず。でも受験から逃げることはしたくない。どうすればいいの？

ターンをしっかりと分析することだ。分析すればどうしたらいいか見えてくる。ただ、過去に経験のないことだから、「やれ」と言われてもなかなかうまくいかない。そこで、ささやかなお手伝い。よく読みなさい。

① 不安で勉強できないというキミは本当にそれでいいの？そんな過ごし方をするためにこの一年を過ごしてきたの？よく考えろ。

② 不安で勉強できないというキミが本当に望んでいるのは何か？キミはもう忘れてしまっている。全力を出して合格することではないのか？毎日全力を出して合格すると十回唱えろ。

③ キミの不安は全て想像だ。不安に思うことは正しいが、それをひきずるのは自分の願望を裏切ることだ。

④ 間に合わなかったらどうしよう。

⑤ 伸びない気がする。

⑥ 受かる気がしない。

⑦ 落ちたらどうしよう。

↓ 思うのは正しい。でも、それにひきずられて毎日を過ごせば、不安はどんどん大きくなり、そこにきちんと勉強していない自分へ自己嫌悪が加わり、もっと状態は悪くなる。といって、不安は消すことはできない。不安は持ったまま、合格の可能性が少しでも大きくなるよう行動するのだ。

(小林)

### ★大学受験・高校受験の当日の注意★

① 腕時計を忘れるな。

② 鉛筆、消しゴムはたくさん持っていけ。(中学生は定規・コンパスを忘れるな！)

③ トイレは早めに行く。  
テスト直前に行って混んでいたら？あきらめて我慢するのは最悪です。テスト開始に多少遅れても済ませるべき。我慢している状態では解けません。また、大学入試でトイレペーパーがなかったという事態がありました。ポケットティッシュは多めにポケットに入れておくこと。

④ あがつてしまったら、必ず作業する。

言葉で自分を落ち着かせようとしてもムリ。手をさすったり、体操したり、手をふったり、深呼吸をしたり、文具の手入れをしたり。作業に集中することで落ち着きます。

⑤ はったりに負けない。  
「できたぞ」「やさしかったよな」「おれ満点かも。」と大きな声で周りを威圧する人がいます。無視。流されてはいけません。

⑥ 傾向が変わったら大チャンス。

みんなビビります。当然、あなたもビビります。大事なのは、その先。みんなビビって頭の中が真っ白のはず。だから、「みんな点は伸びないぞ。自分は落ち着いて、とれる所を確実に解いて、合格に近づこう。」と考えるのです。おぼえておいてね。

⑦ 保冷剤は役に立ちます。

頭がポーツとなったとき、休み時間に、首やほっぺにあてるとすっきりします。

⑧ 三教科あれば一教科、五教科あれば一教科や二教科失敗するのは当たり前。  
\* 一教科失敗↓引きずって失敗 \*  
\* 一教科失敗↓気持ちを整えていつも通り \*  
どちらがいいか分かりますよね。失敗したことをひきずらないで、他の教科をきちんとやれば合格に近づきます。

⑨ 昼食後、眠くなる人は、食べるものを工夫する。  
給食のあとの五時間目に眠くなる人は、テストのときも同じこととなります。昼食をゼリー・プリン・みかんなどにかえると、かなりよくなります。これも模試のときから練習すること。

⑩ 会場は暑すぎたり寒すぎたりすることがある。  
暑いときは上着など脱げるように、また寒いときはカーディガンを着たり携帯カイロを使ったりできるように準備して行くこと。

⑪ 残された模試の回数は少ないと思いますが、模試のときも必ず右のことを読んで、覚え込んで行くこと。本番に備えての練習です。