

受験は将来の可能性を広げるチャンスです。目標に向かってできる限りのことをやることであれば、きっと今後のあなたたちにとって素敵な財産になると信じています。

(岡本 武)

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)

いま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)

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。

(小野 桃花)

焦ることは何の役にも立たない。後悔はなおさら役に立たない。自分を信じて、歩き続けていきましょう。

(池尻 元)

自分に自信を持ち他人と比較することなく目の前の問題に集中せよ。計画に沿って学び続けるのだ。入試当日は最後の科目が終わるまで絶対に諦めない。

(大場 健司)

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! 最後の最後までけっして諦めないこと!!

(高橋 力)

試験中、信じられるのは自分だけ。後悔しないためにも、今、やるべきことを全力で取り組もう。ここで本気になれる者だけが勝利をつかめます。みんなならできる!

(矢上 有一)

気づくと一年前とは違う景色を見ている。振り返ると一年前とは違う場所に立っている。弱さも知った。臆病にもなった。上など。

私たちは、まだまだ先へ行けるみたいだ。

(松尾 裕史)

入試まではあとわずかとなりましたが、やることは今までと大きく変わりません。必要以上に焦らず気負わず、地道な努力を積み重ねてください。応援しています!

(神山 仁)

受験当日は脳が燃えてしまいます。チョコシートを持参し、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)

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

(小林 健輔)

残された時間でできること、まだたくさんあるはず。限りのある時間を見無駄にしないように。心配事があれば教室の先生たちにすべに相談すること。

(上田 悠介)

試験が近づいてくると、焦りを感じるかもしれません。しかし、無理して体を壊しては本末転倒です。愚直に、確実に。出来ることを積み重ねていきましょう。

岩下 正和)

寝言でイディオムが出てくるくらい、シャーペンの先から煙が出るくらいやっているよな?

(五日市 浩)

最後に信じるのは「自分のやってきた事」です。一日一日を大切に、自信を持って受験に臨んでください。

(梅木 健二)

本番まであと少し! 後悔しないように今できることを全力で!

(宇井 直也)

入試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」です。入試本番で後悔しないよう、今を精一杯頑張れ!!

(長坂 浩之)

山高み 雲井に見ゆる 桜花

心のゆきて 折らぬ日ぞなき

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すように!

(鮎澤 崇嗣)

今まで積み上げてきたものを信じて、最後まで積み上げて、入試に向かってください。諦めるな!!

(松永 弘文)

## 受験生への



## メッセージ

今までコツコツ勉強してきたことを入試問題に思い切りぶつけてきてください! 応援しています!

(富田 宏美)

合格と言う花は、小さなことを積み重ねてきた人に咲くものです。皆さんが積み上げてきた学習の成果が実ることとを信じております。

(五十嵐 大樹)

受験で大切な3つのSがある。自分にふさわしい戦場、適切なStages(ステージ)を選ぶ。自分の流儀、Style(スタイル)を作れ。心が折れそうになっても、最後までSpirit(スピリット)を失うな。

(片岡 秀樹)

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)

【苦手】なことは逃げても結局やらねばならない。だから逃げるのをやめて、振り返って向き合うしかないよ。【やってみるか】と自分を信じて苦しむけれど向き合ってみよう。そして「信じられる自分」になるために正しい努力を積み重ねて!

(関野 光希子)

「今まで、これだけ頑張ってきたんだから大丈夫だよ」無駄な努力なんて、一つもありません。今まで、後悔しないように、やるべきことをやってきたはず。入試本番、「思いつき」で戦ってください。

(阿部 俊一)

「受けねば必ず受かる」これ受験の第一義なり。己の甘さを断ち、日々修練すれば、然る後、自ずと不安に克つ。斯くのごくんば、いかなる困難に遭おうとも、豈に恐るべけんや。祈り必勝。

(山崎 将之)

試験直前に行った確認が本番で活きることはよくあります。それが、「確認」になるのは確かな事実だと頭に叩き込んだから。一つでも多くのことを覚え、未来の自分の助けになれるよう、今をがんばりましょう。

(藤井 沙耶)

体調にはくれぐれも気をつけて。100%の状態であらう。

(上野 真宏)

「万物流転」 君たちは日々小さくとも確実に成長し続けてきたはず。新しい自分を受け入れ自信をもって挑みましょう。

(平野 陽大)

周りをよく見て、問題をよく見て、どこから解くかをよく考えて、それから取り掛かりましょう。困ったときは、塾や学校の先生の顔を思い浮かべてみましょう。『救いの声』が聞こえてくるかもしれませんよ。

(青木 隆一)

結果はどうあれ、最善と思われ努力をしなければ今後の人生が開けない。それは人間の宿命だ。

(柳 善一)



私はHSPです、多分。（その七）

●いつも通り、HSPの定義から。「非常に感受性が強く敏感な気質をもった人」という意味です。英語ではHighly Sensitive Person。病気ではなく、あくまでも気質にすぎません。

●さて、先月から第四段階「逃げ方・脱出の仕方」に入りました。⑤「分析と解釈」を続けま

す。具体例をあげながら考察します。(1)担任や部活の顧問から怒られたり叱られたりすること

とはよくあります。そのときに分析すること

が必要で「宿題をちゃんと出せ」「遅刻が多すぎるぞ」「部活にちゃんと出る。他の人に迷惑をかける。」「掃除をさぼるんじゃない」……

中には、誤解に基づくときもあるでしょうが、指摘されたらその内容はきちんと受け止めないといけません。その時にかぎわないとい

けないことがあります。「イラだち」をぶつけていないか？「見下した」ものの言い方態度ではないか？「汚くのものじゃないか？怒られたり叱られたりすると萎縮するのはおかしいことではありません。ただ、そのとき「イヤな気持」になっているとすれば、それは相手の「イラだち」や「見下した」態度や口汚さを感じとっているからともいえます。(2)先輩や同級生でマウントをとりたがり上から目線でものをいう人がいます。断定的なものをい

●三つ例をあげましたが、すべてに共通していることがあります。それは、相手の生活が余り順調ではないこと、何か満たされないものを抱えていてそれが発言や態度となって表れていること。学歴や地位はあっても余り知的ではないこと。更にいうと、そういうことをしないあなたのほうが人間としては上等であること。

●そうはいっても、HSP的な人はいろんな場面で味わった不快感をためて生きる傾向があります。ダメです。前号で述べた①④⑤の他にいい方法があります。「カラオケ」です。でも歌うわけではありません。曲をかけて、どなるのです。「○○○のバカヤロー」「私は悪くないぞ」「いつもマウントをとりやがって、ふざけるな」と不満に思っていることを大声で叫びます。口の軽い友人と一緒にダメです。一人で行くか、家族と行くかをおすすめします。叫んで叫んで叫びまくります。

●HSP的な人は、これからもいろいろな場面で損をすることになります。記事をよく読んで実行してみてください。少しずつ少しずついい方向に向かいます。何よりあなたの繊細さは必ず役に立つのです。(以下次号)(小林)

睡眠との闘い 補足（自習室編）

前回、睡眠と戦うための食事術・入浴術・休憩術、学習のサーキット・トレーニングについて書いたところ、かなりの反響がありました。その中で「家での睡眠は解決できそうですが、塾や学校の授業中や自習時間に眠くなったときはどうすればいいですか」という質問が複数寄せられましたので、今回はそれに答えたいと思います。以下、七つの方法を紹介しましょう。

① 深呼吸する 酸素を脳にいきわたらせましょう。



② 点眼 メントール配合のものを推奨。

③ 水分補給 保温水筒に、熱いコーヒーや冷たいドリンクを入れておきましょう。

④ 保冷シート 首筋などに貼ると効果的。

⑤ 目覚ましのつば 手の甲の親指と人差し指の付け根のくぼみ合谷（ごうこく）や、首の後ろのくぼみ風池（ふうち）を揉む。

⑥ 座位での筋トレ



● 胸の前で両手を合掌し、全力で押す。

● 耳に近づけるイメージで両肩を上げる。

● 大殿筋に力を入れ、お尻を締める。

● 両足裏を床に着けた状態から、踵上げ。

● 背筋を伸ばした状態で、ゆっくり上体を左右にひねる。（以上を五〜十秒・各十回）

⑦ 動く 授業中なら、挙手して発表する。板書や先生の発言をノートしまくる。自習中なら、立ち上がってトイレや質問に行く。

以上を参考に工夫してみてください。（片岡）



★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。

③ トイレは早めに行く。（中学生は定規・コンパスを忘れるな！）

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、大学入試でトイレ休憩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 あがってしまったら、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

吸をしたり、文房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 はたつたりに負けない。マイミュージックを聴こう。

「できたぞ。」「やさしかったよな。」「おれ満点かも。」「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。マイミュージックを聴いて、気分を変えよう。

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。大事なものは、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。チョコも必需品。

保冷剤は頭がボーッとなったとき、首やほっぺたにあてるとすつきりします。チョコを食べてエネルギー補給。

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になります。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 当日持参するテキスト・問題集には付箋を貼る。

本を持っていても、どこを見るか決めていないと無駄です。心配なところが次々に出てくるだけ。直前にやる問題には付箋を貼っておきます。短時間で目を通せます。

※ 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記のことを読んで、覚え込んでいくこと。本番に備えての練習です。

（小林）