



Catch your dreams

横芝光町立光中学校
進路だより12号
令和4年2月18日発行

ついに始まる，公立入試！

今週もみんな、頑張っていましたね。面接練習に何回でも、何十回でも付き合いますよ！と書いたから、放課後に「面接練習をやってください！！」「志願理由を少し変更したので、聞いてください！」とたくさんの生徒が来てくれました。さらには、志願倍率が発表されたこともあり「先生！〇〇高校の倍率がヤバい。どうしよう〜。」「倍率を見たら不安になってきました。高校変えた方がいいですか？」と相談にくる生徒もいました。やはり不安ですよ。怖いですよ。しかし、24日（木）・25日（金）の入試の日程は変えられないし、時間は止まってくれません。もうやるしかないのです。

ただ，“合否”が決まる試験に行くときは、今までに経験したことのないような緊張に包まれると思います。特に、面接や実技を行う時は尚更です。そこで、入試直前の進路だよりでは、『緊張』についてある本の一部を掲載させていただきます。



緊張を楽しむ！！

緊張するのは、自分自身が**本気になっている証拠**です。僕自身、テレビ番組や講演会など人前で話すときは、今でもかなり緊張しています。手が氷のように冷たくなり、心臓の鼓動が聞こえるときもあります。でも、緊張している状態は嫌いではありません。極度に緊張するのは、「この思いをしっかりと伝えたい」「この試合は絶対に勝ちたい」、そんな気持ちが強いからです。なんとなく中途半端だったら、緊張しないはず。それだけ自分が**本気になっている証拠**ですから、「緊張してきた。どうしよう。」と不安を覚えてはいけません。

逆に、『**緊張してきた。よっしゃあ！！！！**』というぐらい、自分を応援したり、喜んじやいましょう。人前で緊張するのは、人間の自然な反応です。特異な反応ではありません。これっぽっちも恥ずかしくないですよ。自分の本気を真っすぐぶつけるくらいの気持ちで目の前のことに取り組んでください。そういうシーンを**乗り越えると人は強くなります**。思わず逃げ出したくなるような緊張感がなくなったら、成長するモチベーションがなくなってしまいます。

『松岡修造の人生を強く生きる83の言葉』松岡 修造 著

このように、有名なスポーツ選手や俳優でも大きな試合や舞台の前では緊張するそうです。自分も7月に行われた総合体育大会では、何日も前から今までにない緊張をしていて、毎日胃がキリキリしていました。しかし、これは松岡修造さんが言うように、本気になっていたり、真剣になっている証拠なのです。試験当日も緊張することでしょう。でも、『緊張してきた。よっしゃー！』という気持ちで、緊張感を楽しんで試験をやってきてください。

さて、先生方最後のエピソード・応援メッセージは、顧先生です。良く読んで、試験当日に顧先生のようにならないように気をつけましょう！（最高のアドバイス。ありがとうございました！！）

「受検」。即ち、「現実を写す鏡」です。わたしは恥ずかしながら、高校受検2回（私立公立合わせてね。）、大学入試2回（浪人しました。）、大学院1回（見た目によらないですよ、人は。）、教員採用試験3回（トホホ。）を経験しております。

資格試験を合わせたらそれはもう、なかなかの回数になってしまいますね。

このように計8回の受験を経て、思うことは、それはやはり「その場しのぎでは合格できない」ということです。適当にやっているわけではないですが、どこかで逃げていた時は結果が伴うことはありませんでした。

突然ですが、高校受験の時の思い出ベスト3をお伝えします。

第3位：恩師に言われた深い言葉！悔しいけどやる気になった

・・・テストの結果があまり良くなく・・・

恩師：「どうだったんだよ。」

顧：「次こそは！頑張ります！」

恩師：「次こそは、次こそはって言い続けてお前の人生終わるんだよ。」

顧：「・・・（凶星→やる気スイッチ始動）」

第2位：自分で自分を追い込む！逃げられなくなるセルフプレッシャー

変人だった私は、あえて「俺、〇〇高校へ行く」と周囲に言いふらしていました。このような言動を取ると、なんとということでしょう。自発的に言っているため、逃げられなくなります。意外と効果的かも？

第1位：試験前日の食事は大事！生ガキ食べて、当日食中毒

今でも鮮明に思い出します。併願校（私立）の受験前日の夜でした。広島の知り合いから送られてきた新鮮且つ大きな生ガキ。生ガキのおいしさに感動し、幸せの絶頂でした。あの時は・・・そして翌日、バスで最寄り駅へ向かう道中でした。お腹が。。当然試験は延期してくれませんか。とめどなく吹き出る冷や汗。過酷な状況の中の筆記試験、面接試験を乗り越えました。試験前日の食事には十分気をつけましょう。（ちなみにこの事件以降、私はガキが食べられなくなりました。トラウマですね。）みなさんも試験前の食事には気をつけてください。生ものは避けよう。3年生のみなさんを応援しています。自分の力を最大限に発揮してきてください。 顧 篤範

