



Smile

スマイル

2 月号



『いい顔つくろう』 ～表情は心のかみです～

☆やさしい笑顔 ～他人への思いやり ☆真剣な顔 ～何事にも前向きに一生涯取り組む ☆きりかわる表情 ～はじめある生活

【さあ、気合いを入れて】～2月8日は学年末テスト～

1年生の皆さんは、あと2か月後に先輩となります。何事も率先垂範（先頭に立って模範を示すこと）できる人となり、入学してくる後輩に信用される先輩になってほしいです。また、上級生からは「この人なら大丈夫」と信頼される後輩にもなってほしいです。人は口だけの人を信用・信頼はしません。実際に行動で示す人を信用・信頼するのです。そういう人になってもらいたいです。

この2か月はあわただしく過ぎていきます。浮き足立った生活態度になってしまえば、この実力をつけるべき大切な時期を台無しにしてしまいます。そこで、十分心掛けてもらいたい3つのポイントをあげます。

ポイント1「健康に注意」

体調を崩すのが、一番よくない。睡眠をしっかりととること。栄養価の高い食事を心掛け、かぜに対する抵抗力をつけよう。

ポイント2「1日設計」

朝、家を出るときに今日はどんなことがあって、それに対してどう取り組むかといった見通しを立てる習慣を立てよう。

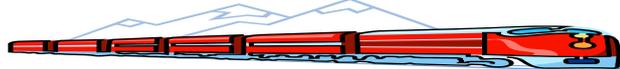
ポイント3「気力充実」

負けそうになる自分の心に喝を入れ、頑張ろう。すぐにあきらめない粘り強さを持とう。

よい雰囲気は心を豊かにしてくれます。誰でも楽しく優しい雰囲気は好きですね。授業中の盛り上がりも雰囲気です。雰囲気を盛り下げるような生徒は絶対いないはず。授業中、もう一度自分を見直してみよう。どうでしょうか。もし少しでも雰囲気を壊していると思ったら、雰囲気を盛り上げるように切り替えてみましょう。その方がずっと楽しいですよ。

2月8日(木)は学年末テストです。テストまでの自分の取組（準備）を大切にしてください。

【続けること】



皆さん、「今年はこのをする！」と決めたことや約束は続けられていますか？そこで今回は、「続けること」（繰り返すこと）の意味や価値などについて、いくつか考えてみたいと思います。

《目標を達成するための絶対条件》

「続けること」をしないで、たまたまうまくいったことがあったとしても、それは本物ではありません。たとえば、テスト期間中にほとんど勉強をしていなかったのに、たまたま前日に勉強したところがテストに出たとき。結果としては良い点数が取れたかもしれませんが、それはその時だけの、目先の小さな成功で終わります。大きな成功へとたどりつくためには、読むこと、書くこと、計算することを繰り返していく以外に方法はあります。逆に、それさえやっていたら間違いなく成績は伸びていきます。

《本人の気持ちしだいで、だれにでも実行できる》

特別な人だけが「続ける」という能力をもっているわけではありません。その気にさえなれば、だれでもその能力を使えます。「人生はするかしないかだ」と言う人もいますが、まさにそのとおりだと思います。

《着実に目標に近づく最短で最高の方法》

部活動などで基本練習を続けていると、すぐに飽きてしまう人がいます。自分の実力が伸びているのかいないのか、分らないのが基本練習だからです。また、すぐに「ゲームがしたい！」と言う人も、基本練習をしたがらない傾向にあります。でも、本当は徹底的に基本練習を続けていくことこそが、最短で最高の方法です。みなさんもよく知っているプロテニスプレーヤーの錦織圭選手、彼は強くなりたー一心で、数年前に新しいコーチの下で練習することにしました。そして、新コーチにきつく指導されたことは「基本練習を繰り返さない」ということでした。彼は基本練習が大嫌いでした。しかし、新コーチの教えに従い、何度も何度も初歩的な練習を繰り返したのです。結果として、安定した心と体と技術を身に付け、現在のような素晴らしい活躍を見せるようになったのです。まさに「平凡な繰り返しが、やがて非凡（普通より特に優すぐれていること）を生む」ということを証明したのです。

《敗者復活戦あり、何度でもやり直せる》

「自分は三日坊主だから無理」という人がたくさんいます。しかし、考えてみてほしい。初めからうまくいく人なんてめったにいません。歴史に名をのこした偉人も、失敗の連続の人生を送った人ばかりです。「〇〇しようと思って始めたけれど、途中で続かなくなったから、もうやめた」で終わらせてはもったいない。また始めたい！「3日間はやれたけれど、4日目はできなかった」のなら、5日目に再度開始すればいい。その繰り返しによって、やれた日の割合を増やしていけばいい！やがて、あなたは「続けること」ができる人になれる。必ずなれます！

【2、3月の行事予定】

2/8(木)	学年末テスト	A5	3/8(金)	卒業式予行
2/15(木)	生徒会専門委員会	B6	3/11(月)	卒業式
2/22(木)	卒業生を送る会		3/19(火)	前期生徒会立会演説会 A5 火 12356
			3/22(金)	修了式

【進路情報】～先輩の県立高校特色選抜入試から～

今年の県立高校全日特色選抜入試の出願者が確定しました。特色選抜の定員はだいたい募集定員の10%～30%となっています。例えば、宇都宮白楊高校食品科学科の募集定員は40人、特色選抜入試定員は40×0.3=12人となります。一般選抜入試定員は40-12=28人となります。県立高校一般入試はこの28人の枠を全県下の希望生徒で競いあうわけです。イメージ以上に実際は狭き門となるのです。

1年生の皆さん、再来年は自分の番です。新聞などで最新の情報を入れながら力をつけていってください。「私はあの高校に行きたい」「あの学科がいいな」など、ひとりひとり願望があることでしょ。しかし、強い願望だけで高校に行けるわけはありません。強い希望、意志はもちろんのこと、その高校、学科にあった実力が必要となります。

みなさんは、そろそろお目当ての高校が決まってきたでしょうか？県立高校だけでも、多種多様な学科があります。「私は将来こんなことがしたい。そのためには、こんな勉強が必要。それができるのはあの高校とあの高校。よし、私の実力ならあの高校でやっていけるな。私はあの高校に決めた」となるのが本筋でしょう。みなさんの県立高校全日特色選抜入試日は令和8年3月上旬の予定です。みなさんの番まであと約2年です。時間が過ぎるのはあっという間です。1日1日を大切に、着実に過ごしてください。

高校名	学科	性	特色倍率
宇都宮高校	普通科	男	1.89
宇都宮女子高校	普通科	女	2.11
宇都宮東高校	普通科	共	1.09
宇都宮中央高校	普通科 総合家庭科	共	4.13 2.63
宇都宮北高校	普通科	共	2.47
宇都宮商業高校	商業科 情報処理科	共 共	1.48 0.88
宇都宮白楊高校	農業経営科 生物工学科 食品科学科 農業工学科 情報技術科 流通経済科 服飾デザイン科	共 共 共 共 共 共 共	2.75 1.25 2.92 1.67 0.92 2.33 2.50
宇都宮工業高校	機械システム 電気情報システム 建築デザイン 環境建設システム	共 共 共 共	1.67 1.17 2.08 1.50
鹿沼東高校	普通科	共	1.90
今市高校	総合学科	共	2.13

(抜粋)

【ストレスと上手に付き合う】

＜ストレスの受け止め方＞

ちょうど半分まで水の入ったコップを見て、あなたは「半分もある」と思いますか？それとも「半分しかない」と思いますか？物事のとらえ方は人それぞれです。ストレスそのものをなくすることはできませんが、物の見方・考え方で深刻な事態を避けられるケースは多くあります。自分の思考パターンを知って、ストレスと上手に付き合っていく助けになることは間違いありません。

＜タイプ別ストレス対処法＞

一口にストレスといっても、ストレスのタイプは多種多様。同様に人の性格や考え方、感じ方も千差万別です。自分の思考や行動のパターンを知っておけば、いざストレスを受けたときの感じ方も変わってくるはず。性格や行動パターンをおおまかに4つのタイプに分けてあります。完全に当てはまらなくても、自分にどの傾向があるかを知っておくだけでも、ストレスに対処する助けになります。

イライラしがち

自分のペースで物事が進まず、少しでも思い通りにいかないとすぐ腹を立ててしまいがち。

【対処法】

イライラしそうになったら、とりあえず深呼吸。気分を落ち着け、感情的にならずに冷静に事態を把握し、とるべき行動を考えてみる。

ヘトヘトになりがち

真面目で几帳面、何事にも一生懸命に取り組む。全てを自分でやらないと気が済まない。気づいたときにはいつもヘトヘトになっている。

【対処法】

全部自分で抱え込まないように注意する。完璧主義ではなく80点くらいを合格ラインと心得る。

クヨクヨしがち

「ああすればよかった」「こうすればよかった」と過ぎてしまったことをいつまでも引きずってしまう。

【対処法】

自然や新鮮な空気の中で穏やかな時間を過ごす。答えが出ないときは、一時的でも悩みを棚上げし、他のことに目を向けてみる。

オロオロしがち

物事を悲観的に考えてしまう。失敗や他人からの評価を恐れて、常にストレスをためてしまうことに。

【対処法】

何が不安の原因かを明確にし、物事を客観的に大きな視野とらえることを意識する。自分の可能性を自分で否定しない。

【心の窓】

『おおいにころべ』

～「PHP」より～

柔道の世界では「受け身が基本」になっている。受け身とは、「投げ飛ばされる練習」「人前でたたきつけられる練習」「人前でころぶ練習」「人前で負ける練習」です。つまり、人前で失敗し、恥をさらし、ぶざまをさらけ出す練習。これが受け身です。柔道はかっこよく勝つことを教えるのではなく、素直にころび、いさぎよく負けることを最初に教えるのです。これは、長い人生には、カッコよく勝つことよりもぶざまに負けることを、恥をさらけ出す方が、はるかに多いからです。負けるに耐える心、恥に耐える心、カッコ悪さに耐える心、が受け身であり、ころんでもすぐ起きる、負けてもすぐ立ち直ることが受け身の極意なのです。

人生よいことよりも、たいへんなことが多いのです。「楽しさやカッコよさ」だけでなく、おおいにころぶことも、たくましさをつくることになります。嫌なことがあった、トラブルが起こった、失敗してしまった、こんな時こそ「受け身の極意」のみせどきです。

『みつをのこぼし』 しあわせは いつも自分のこころがきめる

