学校便り　**藍志（あいし）**　第11号
令和7年（2025年）2月17日（月）　文責：藍住中学校　三木健司

元気や勇気　本気　根気　気気　気る

またまた久しぶりです。県立高校入試一般選抜がいよいよです。

●サクラ咲ケ!!　～予祝（よしゅく）のススメ～

保健室前の掲示が新しくなっています。ぜひ一度見ておいてください。特に一般選抜の出願を控えている3年生、必ず見ておいてほしいです。入試を合格で乗り切る「コツ」が記入されています。そのコツは、「目を閉じてうまくいった時の自分を想像する」です。私から少し変えて言うなら、**「合格した自分の姿を思い浮かべ、試験前にお祝いをする」**になります。いわば「前祝い」をするのです。家族に協力をしてもらって、入試前に前祝いの御馳走などを準備してもらって楽しく食べるというのもいいかもしれません。

何を言っているのか･･･と思われるかもしれませんが、この考え方を「**予祝（よしゅく）**･･･予め（あらかじめ）祝（いわ）うという意味」といいます。春先に満開の桜の下で花見をすることが、その起源なのだそうです。花見をすることで、桜を稲に見立てて秋の米の豊作を願いお酒を飲みながら先に喜びお祝いをすることで、自分たちの願いを引き寄せようとしたのです。

この方法は、甲子園へ出場するような高校野球の多くのチームが取り入れていますし、オリンピックで活躍したフィギアスケートの羽生結弦、昔々の話だと天皇陛下の天覧試合でサヨナラホームランを打った長嶋茂雄などが有名です。羽生結弦は、オリンピックに向かう飛行機の中で金メダル獲得をイメージし喜びと感動に浸っていたそうですし、長嶋茂雄は試合前に大量の新聞を買い込み一面に「長嶋、天覧試合でサヨナラホームラン!!」と書き込み、試合前日に祝杯をあげていたという話です。

予祝や前祝いによって何が変わるかというと、自分の精神状態が変わります。今までやってきたこと・身につけてきた力を出し切るには、自分の精神状態が最も大切です。「合格する」とイメージが持てているなら、やる気に満ちてきてさらに努力ははかどるでしょう。最もいい方法は、自分だけでなく、周囲の人たちとその喜びを共有することです。そうすることで、合格のイメージはより確かなものになっていきます。逆に「不合格になる」イメージしか持てず、不安で不安でたまらない状態だと、勉強がはかどるはずはありません。残された時間は一般選抜受検生みな同じです。限られた時間をどういう精神状態で、どれだけの密度で努力をしていきますか？

ぜひ予祝を試してみてください。

私からの予祝です･･･**「公立高校一般選抜受検生の皆さん、合格おめでとうございます!!
がんばってきてよかったですね」。**

●1.2年生徒集会

公立高校育成型選抜の前日、2月3日(月)の5.6校時、1.2年生で生徒集会を行いました。テーマは、「やらされる掃除、授業ではなく、『やってみたくなる掃除』『わくわくする授業の受け方』について意見交換しよう」です。ポジティブ行動支援の生徒の行動目標である「藍志プロジェクトポジティブ行動マトリクス」が約3年前に当時の生徒会役員を中心に作られているのですが、今後の学校づくりに向けて、これを見直し、今の生徒に合ったものに改善することを目標にして活動をつくっています。

生徒会役員が話し合いの係を分担し、1.2年生から本当にたくさんの意見が出ました。活発な話し合いになったと思っています。自分たちで、自分たちの生活の改善が必要なところに意見を出し合い改善していこうとする姿勢を養っていくことがとても重要です。この動きが、主体性を育てていくことにつながります。今後、集会で出てきた意見を生徒会役員で集約し、職員会に提出するという流れをふんで決定していきます。