



公立高校一般選抜出願が終わりました!!

●サクラ咲ケ!! ~^{よしゆく}予祝のススメ~ (昨年も書きましたが、再度です)



保健室前の掲示をぜひ一度見ておいてください。特に一般選抜の出願を終えた3年生、必ず見ておいてください。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、「目を閉じてうまくな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楽しく食べるというのもいいかもしれません。こんな切羽詰まった^{あらかし}状況で何^{いわ}

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「^{よしゆく}予祝(よしゆく)…予め祝うという意味」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。

予祝や前祝いによって何が変わるかということ、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」というイメージが持っているなら、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」

●^{ひらのあゆむ}冬季オリンピック開催中~平野歩夢選手にシビれました!!~

イタリアのミラノで冬季オリンピックが開催中です。様々な種目の映像がテレビで流れてきています。いろいろな選手が、すさまじい努力をし、多くのことを犠牲にして、あのステージに立っていることを思うと胸が熱くなります。まさに好きなことだからそこまでできるのだと思います。その中で、インタビューで最も感動したのが、男子スケートボード・ハーフパイプの平野歩夢選手です。オリンピック本番1ヶ月前の大会での骨盤と鼻骨の骨折をおしての出場だったようです。これまでの競技生活でも同様のことがあって、出場しない判断もあったということです。今回は骨盤の骨折が含まれています。どういう骨折の状況かは私たちの分かることはありませんが、歩くことさえ通常ならできないはずです。その中であの競技力。まさに命がけです。

「本当にすごい色々不安だったり怖さはものすごくあったんですけど、自分の今の状態の中ではできる限りMAXの状態チャレンジは精一杯できることをやれたのかなと思うので、結果は思うようにいかなかったんですけど、悔いなく自分自身と向き合えたのかなとは思っています。」

平野選手の言葉です。私には、この平野選手の判断が良かったのかどうかは分かりません。競技直後の「生きててよかった」という言葉が、平野選手の人柄を表した素晴らしい言葉だと思いました。