



## スランプ\*の克服法

校長 三浦 光義

- 「なぜか机に向かう気になれない」 「勉強しても効果が表れた気がしない」  
「学校の成績や過去の入試問題演習の得点が思うように取れない」  
「最近、計算ミスが増えてきた」・・・そして、学校がつまらない・・・ など

特に受験生の3年生は、多少の差はあれ、不安とあせりでスランプに陥ることがあります。ほとんどは一過性のもので、時がたてば解消するはずですが・・・。

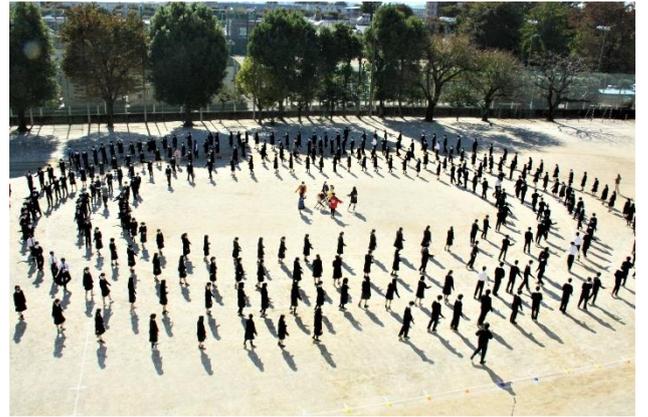
スランプに陥った場合には、次のようなことを行ってみてはどうでしょう。

- ① スランプは誰にでもある。自分だけではない、と考える。諦めずに小さな成功を積み重ねる。スランプになったときこそ、少しずつ成功を積み重ねていくことで自己肯定感や自己承認力を高めてあげるのが大切です。  
『スランプだから』と自分に言い聞かせて諦めてしまうのではなく、小さなことでもいいので努力と成功を積み重ね、自信をつけていきましょう。
- ② スランプから抜け出せずどうにもならなくなってしまうとき、そんなときは、「思い切ってそのことから頭を離し、思い切り気分転換をする」のも必要です。  
スランプに悩まされているときは、いろいろなことで頭がいっぱいになってしまうことも多いかもしれません。  
学習でのスランプの場合は、比較的やさしい問題を分野ごとにきちんと解いて自信をつけてみましょう。ときには学校や勉強のことを忘れて、趣味や自分の好きなことに没頭する時間も大切です。
- ③ 学校の先生や身近な相談できる方に相談をする。いろいろ悩みを打ち明けていると、気分転換になるし、また適切なアドバイスももらえます。  
自分自身が行き詰っていることを認め、改善するために人にアドバイスを求めてその声に素直に耳を傾けましょう。今までのことに捉われず、新しい方法、違う視点から考え直すことも良いかもしれません。  
誰かに助言を求めることで、何か新たな解決策を得られることもあるはずです。今までにないやり方に戸惑うかもしれませんが、思い切って方法や視点を変えてみるのがスランプから抜け出すきっかけになるかもしれません。

学習や学校生活でスランプのときや悩みがあるときは  
先生や身近な相談できる方に相談しましょう。

\* スランプ・・・学業や心身の調子が不振で、一時的に落ち込んでいる状態

収穫祭【10月30日（土）】



収穫祭を実施しました。今年は天候にも恵まれ、豊作でした。コロナ禍で豚汁を食べることは叶いませんでしたが、伝統の九中音頭を踊り、恵みに感謝しました。

小中連携あいさつ運動【11月1日（月）】



若葉台小の児童の皆さんと共同で若葉町内の数か所に分かれ、あいさつ運動を実施しました。

セーフティ教室「スケアード・ストレート」【11月5日（金）】



事故は実際に体験できないので、スタントマンによる事故の再現を目の当たりにし、自転車の安全について学びました。



↑ダミー人形での事故の再現

↑生徒も自分の考えを発表します

11月後半の予定(新型コロナウイルス感染拡大の状況により変更される場合があります)

15	月	期末テスト（理科 英語 美術）	25	木	小中連携（九中訪問）
16	火	期末テスト（国語 音楽 保体）	26	金	3年修学旅行
17	水	期末テスト（社会 数学 技・家） 各種委員会	27	土	3年修学旅行
			28	日	3年修学旅行
19	金	避難訓練	29（月）30（火）は3年生振替休日		

12月前半の予定(新型コロナウイルス感染拡大の状況により変更される場合があります)

2	木	3年進路面談（8（水）まで）	8	水	各種委員会
3	金	1・2年保護者会			

