



# 進路指導室だより

平成27年度 第9号 (1月14日発行)

## 「懈怠の心」に負けるな!!

新しい年がスタートした。それぞれ、自分の目標を設定し、気持ちも新たに3学期のスタートを切ったことと思う。3年生は、いよいよ勝負の時が迫ってきているが、焦らず最後まで一日一日を大切に努力してほしいと思う。3年生の頑張る姿を目にしている1・2年生も1年後、2年後は自分の番だと気を引き締めていることだろう。

さて、今月は物事に向かう心構えについて書いてみたい。徒然草に次の章段がある。とても有名で、難しい単語もあまりないので意味も十分理解できると思う。

ある人、弓射ることを習ふに、諸矢をたばさみて的に向かふ。師のいはく、「初心の人、二つの矢を持つことなかれ。後の矢を頼みて、初めの矢になほざりの心あり。毎度ただ得失なく、この一矢に定むべしと思へ。」と言ふ。わづかに二つの矢、師の前にて一つをおろかにせんと思はんや。

**懈怠の心、自ら知らずといへども、師これを知る。この戒め、万事にわたるべし。**

道を学する人、夕べには朝あらんことを思ひ、朝には夕べあらんことを思ひて、重ねてねんごろに修せんことを期す。いはんや一刹那のうちにおいて、懈怠の心あることを知らんや。なんぞ、ただ今の一念において、直ちにすることのはなはだかたき。 (九十二段)



この章段で兼好が言及している「懈怠の心」とは「怠ける気持ち」のことである。「弓射ることを習ふ人」に関して言えば、2本目の矢に無意識に期待し、1本目をおろそかにしてしまう気持ち、「道を学する人」については、学問をする機会はこの先にもあると考えて、今この瞬間をおろそかにしてしまう気持ちである。

このような「懈怠の心」は誰しも身に覚えがあるのではないか。

例えば学校でしばしば行われる単元テストや小テスト。毎回1回で合格するように準備して臨んでいるだろうか。「1回でダメでも追試で合格すればいい」という気持ちになってはいないだろうか。「この問題を復習しよう」と思いながら、「今日は宿題が多いから、明日に回そう」と思ってしまっていないだろうか。

最後に兼好は言う。「なんぞただ今の一念において、直ちにすることのはなはだかたき。」兼好自身の自省・自戒の思いとも読める一文であるが、自分の中にある「懈怠の心」に向き合ってみよう。そして、今年こそ自分の「懈怠の心」に負けない1年にしたいものである。

「いつやるの？」その答えは、やはり「今!!」である。



## いよいよ勝負のとき～センター試験直前 これまでの努力を信じて頑張れ!! 3年生～

いよいよセンター試験目前となった。充実した準備をしてきて、「よし、やってやる」という気持ちになっていることだろう。一方で、不安を抱えている人たちもいるかもしれない。しかし、ここまできたらジタバタしても仕様がな。センター試験は、あくまでも一つ目の関門に過ぎない。ここは一つ開き直って、甲南高校入学以来、これまでの自分の努力を信じて全力でぶつかるのみである。そして、センター試験をきちんと受けきることで次の展開が見えてくる。まずは、全力でぶつかって一つ目の門をこじ開けよう。

### センター試験の直前や前日・当日の心構え



#### ★前日まで

##### ①健康管理をしっかり

インフルエンザや風邪対策として、こまめに手洗い・うがいをする、マスクを着用するなどの感染予防につとめよう。センター試験当日に疾病・負傷等やむを得ない事情により受験できなかった場合は、本試験の1週間後に追試験を受験することになる。そうすると、様々な面において負担が大きいので、本試験までの体調維持には万全の心配りをしよう。

##### ②生活のリズムを整えよう

直前になって新しいことに手を出す必要はない。緊張も高まるとは思うが、試験開始時間を意識して前日は、早めに床につくようにしよう。

#### ★当日

##### ①試験開始前

参考書等に目を通す場合は、余計な不安感を生まないためにも得意分野を再確認するくらいに留めよう。

##### ②試験中

見慣れない出題形式や少し複雑な計算があると平均点が大きくダウンするものである。特定の科目が思うようにできなくても、「難しく感じるのは、自分だけではない。他の受験生も同じだ」と考えることが大切。試験の途中で諦めたり悲観したりせず、しっかりと気持ちを切り替えて一つ一つの科目に気持ちを集中して受験しよう。

##### ③休み時間

友人と答え合わせをするのは絶対に禁物。トイレをすませ、筆記用具の準備をするなど次の試験への備えを最優先しよう。

##### ④初日の試験後

休み時間の場合と同じになるが、終わったことをふり返ったところで結果は変えられない。終わったことに一喜一憂するよりは、2日目も万全に迎えられるように落ち着いて過ごそう。

### センター試験が終わったら

すぐに気持ちを切り替え、全力で2次試験に向かうことが肝心。センター試験後もまだまだ力は伸ばせる。ここからが勝負である。結局、最後に信じられるのは、自分の努力なのである。最後まで最善を尽くそう。

**頑張れ 3年生!**