

Challenge



紀伊中学校 3年生 令和8年1月30日発行

「自分」という物語の、大切な一ページ

カレンダーがいよいよ2月になり、入試本番を目前に控えて、落ち着かない日々を過ごしている人も多いでしょう。夜、ふとした瞬間に「もしダメだったら……」と不安が押し寄せてくることもあるかもしれません。

でも、知つておいてほしいことがあります。

この数ヶ月、あなたが机に向かった時間、眠い目をこすりながら解いた問題、遊びたい気持ちをグッと堪えた瞬間。そのすべてが、すでにあなたの「力」になっています。

試験の結果は、あくまで「どの道を通るか」を決める一つのきっかけに過ぎません。どの道を通過することになっても、そこであなたがどう過ごすかの方がずっと大切です。だから、あまり自分を追い詰めすぎないでください。

今、プレッシャーを感じているのは、あなたがそれだけ自分の未来に真剣に向き合っている証拠です。そんな自分を「よく頑張っているね」と、たまには褒めてあげてください。私たちは、結果だけでなく、ここまで皆さんのプロセスを一番近くで見てきました。どんな結果になろうとも、皆さんの価値が変わることはありません。



「止まない雨はないし、明けない夜もない。そして、努力した事実は、誰にも奪われない。」

苦しい時は、周りを見てください。同じ教室に、同じように不安と戦い、共に歩む仲間がいます。先生たちもいます。あなたは一人ではありません。

あと少し、深呼吸をしながら、一緒に歩んでいきましょう。

【心と体を守るために】

不安で押しつぶされそうになった時は、少し立ち止まってみましょう。

- ・「呼吸」を整える：深呼吸を3回するだけで、脳はリラックスモードに入ります。
- ・「今」に集中する：1ヶ月後の結果ではなく、今日できる一問、今日食べる美味しいご飯、今夜の睡眠を大切にしてください。
- ・「話すこと」で放す：不安を一人で抱え込まないでください。先生でも、家族でも、友達でもいい。言葉にすることで、心の中の重荷を少しづつ「放す」ことができます。



2月の行事予定

日	曜	行事予定(※45分)	進路関係	昼食	1	2	3	4	5	6
2月1日	日									
2月2日	月	羽衣(和)入試		月1	月2	月3	月4			
2月3日	火		近大泉州(和)入試	○	火2	火3	火4	火5	火6	
2月4日	水	いじめなくそうデー 生徒会専門委員会	浪商(和)入試	○	水1	水2	水3	水4	学	
2月5日	木	※進路懇談会① 集金日			木1	木2	木3	木5		
2月6日	金	※進路懇談会② 集金日			金1	金2	金6	金5		
2月7日	土									
2月8日	日		和高専(学力検査)入試							
2月9日	月	※進路懇談会③			金1	金2	金3	金4		
2月10日	火	※進路懇談会④	大阪私学(大)入試①		火2	火3	火4	火6		
2月11日	水	建国記念の日	大阪私学(大)入試②							
2月12日	木	※	公立願書校内〆切	○	木1	木2	木3	木4	木5	木6
2月13日	金				月1	月2	月3	月4		
2月14日	土									
2月15日	日									
2月16日	月		公立一般出願	○	月1	月2	月3	月4	総	総
2月17日	火	※	公立志願状況発表予定	○	道	火2	火3	火4	火5	火6
2月18日	水	公立志願先変更懇談①			水1	水2	水3	水4		
2月19日	木	公立志願先変更懇談②			金3	金4	金5	金6		
2月20日	金		公立志願先変更校内〆切	○	木1	木2	木3	木4	木5	木6
2月21日	土									
2月22日	日									
2月23日	月	天皇誕生日								
2月24日	火	※				火2	火3	火5	火6	
2月25日	水	第6回実力テスト①	公立本出願①		テ	テ	テ	学		
2月26日	木	第6回実力テスト②	公立本出願②(志願状況発表)		テ	テ	学	学		
2月27日	金				総	総	総	学		
2月28日	土	体操服登校可能期間終了 (3/2から冬制服登校のみ)								

3月行事予定 9日(月) 卒業証書授与式 10日(火) 11日(水) 公立高校入試
18日(水) 公立高校発表 31日(火) 離任式