



PTA総会

5月8日(土)にPTA総会が開かれました。昨年は、コロナの影響で、中止となりました。今年度も近隣の高校等では早々と中止を決定している状況や、2年連続での中止となると、次年度からの総会の運営にも支障が出てきそうだとの意見もありました。しかし、感染防止対策をしっかり行えば、開催できると判断し、開催することになりました。

例年なら授業参観も兼ねて行っていますが、総会だけということだけで、参加いただけるのだろうか、と危惧しておりましたが、想定以上の参加者があり、嬉しい限りです。保護者の皆様、大変ありがとうございました。今回の総会で聞けなかったことなどは、メールや来校の際にお聞き願えたらと思います。

まだまだ、コロナ禍での生活が続きます。沖縄県はまだまだ予断を許さない状況があります。引き続きご家庭でのご指導及び学校へのご協力をよろしくお願い致します。



この時期に「桜」の花が！

個人的な話になりますが、我が家の桜の花が咲いています。我が家の庭に苗を植えて、7年になりますが、4月23日にピンク色したものが見えてきて、その後開花しました。こんなに嬉しいことはありません。 →



ソメイヨシノ系の桜で、もう花は咲かないのかな？と少し諦めていたところでした。右の写真は、5月18日現在のものです。葉っぱと花が両方あり、花は全部で20個くらいあります。

蕾らしきものはたくさんあるのだが・・・！



中間考査

高校は、5月12日(水)から、中学は5月13日(木)から中間考査がありました。生徒の皆さん、うまくいきましたか？

勉強が楽しい！と思う人は良いのですが、辛いとか、全く成果が出ないとか、あると思います。ですから、楽しく勉強する方法を身に付けると良いですね。覚えることがたくさんあって、大変ですが、「睡眠」や「食事」、「運動」などとの関連も知っていると効果的な学習ができると思います。

例えば、覚える事について、就寝前は、「記憶する」ことに向いているし、起床後は、「考える」ことに向いているようです。脳をだまして勉強する方法もあります。「音読する」や「笑顔で勉強する」、「勉強の区切りを中途半端に区切る」等です。



ブドウ糖(グルコース)は、脳のエネルギー源となる唯一の栄養素です。しかし、過剰摂取は「インスリン」が大量に分泌され、眠気などに繋がります。「低GI食品」を選んで食べると、糖の吸収スピードが抑えられるそうです。

また、適度な運動は脳の働きが活性化され、記憶の向上になります。休み時間は、歩くことをおすすめします。

アドラー心理学

「嫌われてるのでは？」「次もうましくないのでは？」という「思い込み」に気をつけろ

「みんなが私を嫌っている」「今回ダメだったから次もダメだ」という思い込みは、冷静に立証を試みれば消えていく



人は誰しも劣等感を持っています。しかし、過度な劣等感健全ではなく、克服する必要があります。

「今回ダメだったから次もダメに違いない」「クラスみんなが私を嫌っている」「友だちが笑っているのは、私をバカにしているに違いない」など。これらは明らかに行き過ぎた思い込みであり不健全です。

今回ダメだったからといって、次回もダメな確率は100%ではありません。冷静に考え直してみれば失敗の確率は五分五分かもしれません。クラスの全員が自分を嫌っている、ということは、ほとんどありえません。

ベーシック・ミスティクを克服するためにはこのように、一つ一つの思い込みに対して冷静に証拠をあげたり、数字で確かめることが有効です。そうすれば、それが過度な思い込みであることに気づくはず。それを積み重ね、繰り返すことにより、自分の思い込みのクセに気づき少しずつ、過度な劣等感が克服されていくでしょう。