



卒業式までのカウントダウン!!

卒業式までの日数を数えるために、各クラスでめくりカレンダーを作りました。一人が一日分を担当し、残りの日数とクラスみんなへのメッセージなどを書きました。丁寧にメッセージを書いたり綺麗に色をつけたり、心のこもった作品になっています。ちなみに、本日 1/20(金)は卒業式まで残り 40 日です。入試や手続き日で多くの人がない日もあるので、みんなで過ごす一日一日がとても貴重だと感じます。



↑学級委員が中心になって、誰がどの日を書くかを分担しています。
あと0日(卒業式当日)を書く人は誰になったでしょうか。



面接練習をやりました

希望者を対象に、学年教員による面接練習をやりました。以前学年で行ったような面接の通し練習だけでなく、途中でアドバイスをしたり一緒に質問に対する回答を考えたりしながら進めました。さすがに面接試験を控えているみなさんなので、志望理由や高校での目標など、よく考え準備している印象でした。ただし、用意しすぎて文章を読んでいるようになり、答えを準備していない質問に対して固まったりすることもありました。自分が伝えたい内容を整理しておくと同時に、以下のポイントも頭に入れておいてください。



①話しすぎない。無理に長く話そうとしない

聞きたいことは面接官が追加で質問してくれます。端的に、質問に正対した答えを話しましょう。長く話していると、何を話しているのか自分でも分からなくなってしまいます。

②難しい言葉をわざわざ使おうとしない

丁寧な口調であることが大事です。極端に難しい言葉を使おうとする必要はありません。難しく話そうとすると、間違った敬語になりがちです。素直な言葉で伝える方が、中学生らしく好感がもてます。

③話し方、雰囲気、その人の印象を見られています

挙動不審(緊張しすぎ)ではないか、緊張するのが当たり前で落ち着いた場面で落ち着いて話せているか。話し方や表情から、その人がどんな人なのかを見えています。慌てずに、「ふう」と呼吸してから落ち着いて話すといいでしょう。

ストレスに強くなるには

指澤麻子

みなさんが1年生のとき、最後の学年集会でこの話をしました。少しでも覚えている人がいると嬉しいです。あるテレビ番組で、アメリカのスタンフォード大学で教えているケリー・マクゴニガルさんの研究が紹介されていました。

ストレスは良いものである

ストレスを感じると心臓がドキドキします。これは、体中に新鮮な血液を送って活力を与えるためなのです。実際、テストなどでは緊張している状態の方が、そうでない状態よりも良い結果が出ます。ですから、「ストレスをなくそう」と思わず、「ストレスだ。ラッキー!」と思ってください。

ストレスに強くなるには

ストレスを感じるとコルチゾールという物質が出ます。これは適量なら体に緊張感を与えることで体外の危険から身を守ってくれたり、炎症を抑えたりします。しかし量が多いと、免疫機能や自律神経の働きを低下させて、うつ病などの心の病だけでなく、多くの病気にかかりやすくなってしまいます。体の中でコルチゾールが出たら、分泌を抑える働きを持つオキシトシン（別名幸せホルモン）が分泌されます。オキシトシンが出ることによって、癒されたり、他人を気遣ったり、人を信頼したりして、マイナスの気分をプラスにしようと、体が働きます。

では、オキシトシンを増やすにはどうしたらよいのでしょうか。それは、ボランティア活動です。人はボランティア活動をすると、オキシトシンが分泌されます。オキシトシンは勇気を湧かせます。自分が苦しいときこそボランティアで誰かを助けると、自分も早く立ち直ることができるのです。みなさんの中には、今不安な気持ちを抱えている人も少なくないでしょう。だからこそ、小さなことでいいので、誰かのために何かをやってみてください。それはあなたのためでもあるのです。



都立インターネット出願の注意事項

インターネット出願サイト(miraicompass)に生徒・保護者情報を入力する際のミスが確認されています。以下、再度確認をお願い致します。

□ 本名入力欄

志願者氏名～卒業年月の入力後、**本名入力欄**というところがあります。そこは**志願者氏名が住民票の氏名と異なる場合のみ記入**することになっているので、注意してください。志願者氏名と住民票の氏名が同じ場合は、**本名入力欄は空欄**にしてください。

□ 保護者情報

保護者情報の現住所は**志願者と異なる場合のみ記入**してください。また、志願者との続柄を入力する欄に、誤って「子」「親子」と入力してしまうミスがあります。「母」「父」「祖母」「祖父」など、**志願者から見た保護者との続柄**を入力してください。



出願サイトへの入力の際は、手引きをよく確認して、注意事項に沿って入力してください。職員室前のトレーにインターネット出願の利用の手引きを用意しています。

確認をお願いします

いよいよ私立推薦を皮切りに、入試がスタートします。入試の日は土日も学年教員は学校で待機しています。当日朝、体調を崩したなど、何かあったときは中学校に連絡してください。細かい注意事項のプリントは生徒に配布しています。保護者の方も確認をお願い致します。また、入試日だけでなく合格発表や手続きで学校を遅刻または欠席する日も、生徒から担任に申し出るよう指導しています。サポートをお願いします。

来週の予定

23 (月)	生徒会朝礼 8:20 整列完了 6時間授業 ①学 SDGsレポ ー卜完成
24 (火)	6時間授業 都立推薦入試事前指導
25 (水)	⑤道徳 各種委員会
26 (木)	都立推薦入試 ⑥総合 SDGs発表原稿作成
27 (金)	都立推薦入試 ⑥総合 SDGs発表原稿作成