

# 第2学年通信

郡山第四中学校 第2学年

〒963-8803

郡山市横塚六丁目25番31号

TEL 024-944-1692 FAX 024-944-3610

2025. 1. 31

No. 37



## ポジティブな自己暗示で、結果を変えよう！

勉強の仕方は、教科や勉強する人の個性によってずいぶん違うでしょうが、基本になるのは、よく読むこと、よく書くこと、真剣に聞くことだと思います。加えて大切なことは、やっている勉強について、いいイメージをはっきり持つことです。イメージが実際の自分の感覚、考え方や行動を変えていきます。何かするときに、「これはなんとかできそうだ」と思う時と、「これは難物だ、手強くて無理だ」と思う時では、成果に違いが表れます。ポジティブな自己暗示は、ストレスや不安を軽減し、困難な状況に対処するための自信が培われます。

皆さんに「勉強が好きですか」と聞くと、たいていの人は「嫌いです」と答えます。なかなか「好きです」とは答えにくいものですが、この「嫌いです」は知らず知らずのうちにマイナスの自己暗示になってしまいます。今は苦手でも将来好きになることもあります。あまり「嫌いだ」「キライだ」と言って自己暗示にかけないで、ポジティブ思考で学習する方がいいですね。それまで知らなかったことを勉強してわかるようになることは素敵なことですから……。



## 今年は2月2日が節分

節分は、「立春、立夏、立秋、立冬」の前日のことで年に4回ありますが、旧暦で春は一年のはじまりであることから、立春は特に重要視されていたそうです。室町時代あたりから、節分といえば立春の前日を指すようになりました。当時は「季節の変わり目には邪気が入りやすい」と考えられ、年の変わり目でもある立春前日の節分に、邪気の特徴である鬼を追い払う行事が定着したそうです。



みなさんの家でも豆まきをしているでしょうか。日本の伝統行事の中には、四季折々で節目をつけて事柄を整理し、次への心構えを楽しみながら行おうとするものがたくさんあります。これは、日々の生活や生き方にメリハリをつけ、物事を何気なく受け流すのではなく、きちんと意識して受け止めようとする姿勢の表れといえます。2月2日（日）は節分です。怠け心を追い払って、目的意識をもって、目標に向かってがんばりたいですね。

## ★2月の主な行事★

日	曜	学校行事等
4	火	県立高校前期出願開始
5	水	新入生保護者説明会
7	金	PTA役員会
10	月	テスト前部休日
11	火	建国記念の日
12	水	定期テストⅣ1日目
13	木	定期テストⅣ2日目
16	日	家庭の日
20	木	卒業式全体練習
21	金	PTA実行委員会(書面)
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日

## 【次週の予定】

市内の主な私立高校の合格発表が終わり、来週は県立高校前期選抜の出願です。3年生は卒業後の進路決定の重要な局面を迎えています。1年後はいよいよ皆さんの出番。今からやれることは何か？

月日	3日	4日	5日	6日	7日
曜日	月	火	水	木	金
時程	A5	A6	A6	A6	A6
行事等	教育課程編成全体会	県立高校前期出願開始	新入生保護者説明会	職員打合せ	PTA三役会
1校時	月1	火1	水1	木1	金1
2校時	月2	火2	水2	木2	金2
3校時	月3	火3	水3	木3	金3
4校時	月4	火4	水4	木4	金4
昼食	給食	給食	給食	給食	給食
5校時	月5	火5	水5	木5	金5
6校時	・	火6	総合	総合	学活
連絡・提出物等	国語8	数学8 SC来校	英語8	ICT支援員来校	