



# 門真四中だより

## 「つながる」「わかる」「切り拓く」

令和5(2023)年1月31日

第65号

編集・発行：校長 上甲 尚

### 1年生「国際理解学習」



1年生は27日(金)、「国際理解学習」を行いました。1時間目に事前学習を行い、2~4時間目は映画「遠い約束」(2014年度作品：松山ケンイチ、二階堂ふみ主演)を鑑賞し、1945年の日本の敗戦後、中国・満州で起きた事実について学びました。

「満州へ行けば土地が手に入る」「豊かな暮らしが待っている」戦前、夢と憧れを抱いて日本から満州へ渡った多くの日本人の末路は...。筆舌に尽くしがたい過酷な現実が待ち受けていました。24万5千人もの人々が満州で命を失いました。氷点下20度という極寒の難民収容所で、頼る親もなく、食べるものもなく、肩を寄せ合って一所懸命に生きた子どもたち。戦争は、多くの人の命を奪い、家族を奪い、生活を奪い、人生を狂わせます。今から78年前に起きた事実です。段々と戦争を体験した人が少なくなっています。だからこそ「知ること」が大切です。



5・6時間目は、体育館で中国の遊び「中国ゴマ」(コンジュー)、「蹴り羽根」(ジェンズ)を体験しました。みんな楽しく遊びました。また日本語指導担当の廣政先生、秋田先生に「中国語」について教えてもらいました。古来から日本とつながりの深い中国の文化に触れる一日になりました。

日本には様々な国にルーツを持つ人たちが暮らしています。門真市も同様です。特に四中校区には中国にルーツを持つ人がたくさん住んでおられます。違いを理解し、認め合い、共生する多様な社会(ダイバーシティ)の実現をめざし、これからもいろんなことを体験し、学んでいきましょう。



### 焦らず入試に臨もう!3年生 ~私学入試まであと10日~

時の経つのは早いもので、今日で1月も終わりです。まさに1月は『行く』ですね。

3年生は学年末テストが終わり、私学を受験する人たちは出願も終わりました。いよいよ入試が目前(2月10、11日)に迫ってきて、少しずつ緊張感が高まってきているかと思えます。でも、神経質になりすぎても実力を発揮することができません。生活リズムを整え、規則正しい生活を送ることが大切です。新聞に掲載されていた大学教授(精神科医)のコラムを紹介します。

#### 入試はこんな事態に注意!

- 普段より早く寝ようとして眠れない



→ 少しずつリズムを整えて

- 試験中に緊張して頭が真っ白に



→ ゆっくり呼吸でリラックス

時々ある失敗は、試験の前夜だけでもたくさん眠ろうとして、いつもよりずっと早く床につくことだ。これをすると寝つきが悪くなり、それに焦ってますます眠れなくなり、いつもより寝入る時間帯が遅くなることもある。実は私も、数十年前に体験済みである。

これは、ヒトの睡眠時間帯は、普段眠っている時間帯が体と脳にリズムとして刻み込まれているからだ。海外旅行をすると睡眠が乱れがちになるのと同じ理屈で、寝付く時間を急に早めるのは極めて難しい。もし入学試験の前に睡眠時間帯を調整したければ、数週から1~2カ月の余裕を持って少しずつ整えていく必要がある。まず起きる時刻を少しずつ早め、さらに自然と寝付ける範囲で就寝時刻も早めていく、というのが理に

かなっている。

試験本番で実力を発揮できなくなるケースとして「あがり症」もある。極度に緊張して、時に頭が真っ白になり、いつものように解答を考えられなくなる状態だ。

これに対しては、緊張のほぐし方を身につけておくも役立つかもしれない。割と簡単なのは呼吸でリラックスする方法で、緊張でドキドキして息苦しくなったら、ゆっくり5~6秒かけて息を吐く呼吸を繰り返せば楽になる可能性がある。時計の秒針を見ながらするのが一つの方法だ。「試験中にそんな暇はない」と思うかもしれないが、1~2時間の試験のうち数分なら影響は少ないし、休み時間にやればまったく問題はない。(佐々木司:東京大学教授・精神科医)

今、受験勉強で夜遅くまで起きている人は(勉強以外で起きている人も!)、入試に向けて徐々に生活リズムを整えていきましょう。入試本番の日から逆算して、計画を立てて行動に移していきましょう。入試直前のこの時期は、新しい問題集は買わずに(手をつけずに)、過去問や基礎的な問題にしっかり取り組む方がいいと思いますよ。頑張れ、3年生!

### 明日から2月

明日から2月ですね。まだまだ厳しい寒さが続きますが、少しずつ日も長くなってきました。新型コロナウイルスの感染者数も減少傾向に転じたようです。昨日の大阪の新規感染者は1246人、病床使用率は43.7%です。もしかすると、近々「イエローステージ」(黄信号)に移行するかもしれません(7日連続50%以上で「赤信号」になります)。しかし、まだまだ油断はできません。インフルエンザも流行しています。基本的な感染対策をしっかりやっていきましょう。