

「SOS理論」に騙されてみませんか ～「私にはできる」という前向きな気持ちを持ち続けて～

昨年、新型コロナの治療薬承認に際し、「プラセボ」という偽物の薬を飲ませて、新薬の有効性を確かめる比較試験の話題が取り上げられましたが、なかなかこの両者の差異が明確に表れないそうです。それは、「プラセボ」が効いてしまうからなのです。「プラセボ」は偽物であるにもかかわらず、なんと約3割の人が、錯覚で病気が治ってしまうのです。これは一種の暗示効果なのですが、世の天才と言われるアインシュタインやエジソンも、学校では落第生でした。ただ、彼らのお母さんは、「あなたは天才なんだから大丈夫よ」と言い続けました。2人はその言葉を聞き、「そうか俺って天才なんだ」と強く錯覚したのだと思います。人は、周囲の影響を受けやすいものです。だからこそ、その人が属する集団がどのような集団なのかということはとても重要で、その集団の構成員が、互いにプラスの声掛けをすることで、いい意味での集団錯覚にはまり、前向きな雰囲気形成されます。でも、他者の言葉よりも人がいつも聞いている声は、自分の内言です。人は、声にならない内言を用いて思考し、自分の行動を決定しています。だからこそ、毎朝、鏡の中に映る自分に向かって、夢や目標を語りかけ、「私にはできる！」って勇気づけをしてあげましょう。東高生に不足しているのは、“自信”なのかもしれません。最初は、「根拠のない自信」と一蹴されるかもしれません。しかし、その暗示効果によって意欲が持続すれば、「努力をとともなう自信」へときっと転化していくことでしょう。この極めて前向きなプラス思考を、自称メンタルコーチのピース小堀さんは、SOS理論と呼んでいます。「S（そう）O（思ったら）S（そうなる）」という理論です。（1組担任 熊谷明彦）

＜教務部より＞ 後期期末考査（2/2～2/7）

令和5年も、もう1ヶ月が過ぎようとしています。この1年は皆さんにとって、**非常に重要な1年**であることは間違いありません。気がついたら1年が過ぎていたということのないように、**1日1日を大切に**してください。

さて、明後日から2学年最後の定期考査、後期期末考査が始まります。2週間前に計画表を渡しましたが、しっかり計画を立てて、学習してきたことと思います。あとは、健康に気をつけて、休むことなく受験するようにして下さい。実際の入試では、体調不良で受験できなかった場合、追入試のチャンスはありません。定期考査も公欠や出席停止などの**正当な理由がない欠席は、追考査は受験できず0点です。体調管理に十分気をつけましょう。**また、評定は考査だけで決まるわけではありません。**課題などにもしっかりと取り組みましょう。**進級の条件は①各科目の評点が30点以上であること②各科目の出席時数が8割以上であることです。考査が終わった後の授業も、出席すべき時間です。2学年最後までしっかり取り組みましょう。

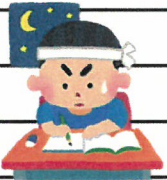
＜進路指導部より＞ 3年生、共通テスト終了～皆さんの共通テストまであと346日！～

1月14日（土）・15日（日）に大学入学共通テストが実施されました。3年生は、今各々の志望校判定等に基づいて出願し、個別試験に向けて準備に励んでいるところです。ところで、皆さんは今年の問題を見ましたか？実際に解いてみましたか？昨年、この時期に各教科で共通テストの問題を印刷し、皆さんが自由に手に取ることができるようにしてありました。しかし、それらはほとんど減ることはなく、徐々に茶ばんでいきました。「大学進学したい」と言っている生徒の中でいったい何人が実際に解いたのでしょうか？残念なことです。しかし、今年はもうそんなことでは済まされない時期にきています。

2月17日（金）・18日（土）に初めてのマーク模試を受験します。これは大学入学共通テストに準拠した模試です。共通テストは、分量が多く、限られた時間の中で素早く正確に読み取り判断・処理する力が求められます。また、思考力を問う問題となっているため、「覚えるだけの学習」では全く太刀打ちできません。入試本番まで1年を切ったこの時期に共通テストを体感し、今後の学習の取り組みを本格的に考える機会にしましょう。

＜生徒指導部より＞

2月も新型コロナウイルス感染予防に努め、一年間の大事な締めくくりである後期期末考査を万全な健康状態で受けられるように努めましょう。2月は寒さが増すだけでなく空気が乾燥し、インフルエンザなどにも感染しやすくなります。マスク着用・手洗い・うがい・検温・黙食・加湿をより一層心がけましょう。また、2月は個人写真撮影があります。来年度の身分証に使用する写真であるだけでなく、進路活動で使う重要な写真でもあります。考査終了後には服装頭髪指導もあるので、今のうちに高校生に相応しい爽やかさあふれる服装・髪型に整えておきましょう。

令和4年度		2月行事予定表	
	曜	校 内 行 事	週課題
1	水	45分授業	国語 なし
2	木	後期期末考査(1日目)	
3	金	後期期末考査(2日目)	
4	土		
5	日		
6	月	後期期末考査(3日目)	
7	火	後期期末考査(4日目) ④服装頭髪指導	
8	水		国語 なし
9	木		
10	金		数学 REPEAT完成ノート
11	土	(建国記念の日)	
12	日		
13	月	Gテスト	英語 Vintage 問題 974～1039
14	火	45分授業	数学 後日連絡
15	水		国語 古文マスターノート 12～15
16	木	45分授業①～⑥(⑦カット)	
17	金	進研マーク模試(放課後)	
18	土	進研マーク模試	
19	日	第3回英語検定(2次試験)	
20	月		英語 Vintage 問題 1040～1114
21	火	45分授業 身分証明用写真撮影	数学 後日連絡
22	水		国語 漢文マスターノート 11～13
23	木	(天皇誕生日)	
24	金	⑤志望理由書講演会	
25	土	土曜課外	
26	日		
27	月		英語 ライティングメソッド
28	火	①②式場作成 ③LHR	数学 後日連絡

※「進研模試」「土曜課外」は全員が対象です。

通常の授業日とは異なり、8:20までに着席。

万が一、欠席の場合は保護者の方から電話連絡をお願いします。(7:30～8:20の間)