



新川の桜

市川市立第四中学校
発行者：生活指導部
令和8年 1月28日
第9号 文責 泉 貴利

「さあ、勝負です！公立高等学校学力検査日へ」

いよいよ、3年生にとって進路決定を左右する大一番がやってきました。3年生に進級してから、いろいろな資料に目を通し、家族会議をし、担任の先生方との面談を繰り返し実施し、大変な思いをして志望校を決定したと思います。（二者・三者面談を定期的に実施）

3年生達の取り組みの中では、個々の弱点教科の克服や5教科全体のレベルアップを図るような手立てを可能な限り尽くしてきたと思います。特に、7月下旬～8月初旬にかけて、部活動を引退してからは、それまで、部活一本だった生活から、今まで部活動に追わされてきた放課後や土日・祝祭日に至るまでが、『勉強する時間』に振り替わりました。そんな生活に慣れるむずかしさを痛感していました。なかなか思うように成績が上がらなかったり…の繰り返しがいたと思います。

いずれにせよ、ひとりひとりが、この1年間に努力してきた努力や成果が試される時がきました。私立を第一希望にしている人の中には、すでに合格し、自分の進むべき高校が決定している人もいると思いますが、多くの生徒は、これからが正念場です。出願が終わると『公立高校選抜志願者数』という数字が各新聞やインターネットで掲示されることとなります。（募集定員、予定定員、志願者数、倍率）また、16日（月）が試験前の学校登校日となりますので、上履きや入試において必要なものなど忘れ物がないようにしましょう。

2月17日（火）・18日（水）の2日間、真剣勝負に挑んでいる「受験生」達が、最良の結果が得られるよう、仲間のこと、先輩のことを使って応援しましょう。



あなたの心 大丈夫？いつでも相談しましょう ※文部科学省『子どもに伝えたい自殺予防』

気づいて

寄り添い

つながる

いのち

※今あなたの心の状態は…？

◇テスト嫌だな…、◇部活頑張るぞ！ ◇進路が心配…！ ◇給食楽しみ！
◇クラス疲れる、 ◇夢を叶えたい ◇悪口言われた～！

※私たちの心は、前向きではいられないときがあります。

○おしゃべりしたり ○ゆっくり休んだり ○体を動かしたり ○今日は大丈夫そう…。

※それでも、悲しいこと、つらいことがたくさん重なると…。

◆食べられない ◆誰にも会いたくない ◆眠れない ◆もう、自分はダメだ！

※どうしても苦しい気持ちから抜け出すことができない時があります。それは…。

☆心が弱いわけでも、急げているわけでもありません

☆心も風邪をひくことがあります。

☆そんな時は、遠慮せずに相談しましょう！



§ 友達のSOSを感じたり、悩みを打ち明けられたりしたら…！ §



- ①『最近元気ないね』 → 気づいて
- ②『うん、うん。そうだったの』 → 寄り添い
- ③『つらかったよね、悲しいよね』 → 受け止めて
- ④『〇〇さんが、つらそうなの』 → どうしていいか

