

自分の気持ちをコントロールする方法

受験生なら誰でも気になるのが、受験校の倍率です。去年低かったから、今年も低いと思ってたのに意外に高かったということもよく起こります。

高い倍率を見て、少しショックを受けるというくらいなら問題ないですが、そのせいでやる気をなくしたり戦意を喪失したりしてしまうと大問題です。そもそも受験倍率は、私たちがどれだけ努力しようが変えることはできません。どうしてもできないことに対してあれこれ悩んでも仕方ありません。

■質問

1～6の中で自分でコントロールできるものはなんでしょう？（答えは右下にあります）

- | | | |
|------------|-------------|-------------|
| 1. 明日の天気 | 2. あなたの勉強時間 | 3. テレビ局の番組表 |
| 4. 起床・就寝時間 | 5. ライバルの学力 | 6. あなたのやる気 |

自分でコントロールできることとできないものに分ければ、世の中にはコントロールできないことが必ず存在するという事に気づくと思います。コントロールできないことはどうしようもないので、それらについてあれこれ悩むのをまずやめてみましょう。そうすると、心の落ち着きを少し取り戻すことができます。

そして、さらに心の落ち着きを取り戻すために大切なことは、自分がコントロールできないものに対しての対応策を考え、それに対して準備をすることです。「倍率が高くなったらどうしよう？」という不安があるのなら、まず、それに対する自分にできる対応策を考えてみましょう。きっと「国語の漢字だけは全問正解できるように復習しよう」や「もう一度過去問を解き直して100点がとれる状態にしよう」などという対応策が浮かんでくると思います。浮かんできた対応策を実行すると、失いかけていた自信を取り戻すことができ、さらに落ち着いた気持ちで試験に臨むことができると思います。

受験シーズン真っ最中です。悔いが残らないように、最後まで全力で受験勉強に取り組んでください。私たちは、本気のみなさんを心より応援しています。

最近のGUTS！！

DCT学習プログラムの精度をよりアップさせるために色々準備を進めています。きっと生徒さんの学力アップのお役に立てるはずだとワクワクしながら準備をしています。現在は、自分が担当している生徒さんに使ってもらったり、一部のお客様と先生の協力を頂いて試運転をしています。

試運転の結果をふまえて、修正を加えて、さらにブラッシュアップさせていきたいと思っています。PDCAサイクルをフル回転させて開発を進めております！

■会員様の声（いつもコメントありがとうございます！！）

いつも熱心にご指導ありがとうございます。受験希望校を聞き驚いてみえることと思います。それに見合った相当な努力が必要であることを本人は自覚しているかは分かりませんが、本人にとって憧れの先生なのだと思います。そういう気持ちが持てるようになっただけでも進歩なのかなと思っています。ありがとうございます（高校2年生）

→ 憧れの気持ちがあれば、大丈夫です。目標が高いので、その道中の厳しさに弱音を吐くことがあるかも知れませんが、しっかりと目標にたどり着けるようにサポートさせていただければと思っています。今後とも何卒よろしくお願いします。

私立希望高校への学校推薦により、合格することができました。これも、F先生のおかげだと思います。勉強面のみならず、子どものメンタルな部分もフォローしていただき大変感謝しております。学校からも希望高校への入学は今回が初となり、情報なども少ない中、先生には過去問の分析など指導時間外にも大変お世話になりました。本当にありがとうございます。塾をやめて、本当に大丈夫か心配しておりましたが体力的・精神的にも安定する中で受験を迎えることができました。お世話になりました。（中学3年生）

→ 合格おめでとうございます。入会当初にお伺いしていた志望校に合格できたことが本当に素晴らしいことと思っています。こちらこそ大変お世話になりましたありがとうございます。

いつもも娘の為に、色々考えて、あの子が分かりやすい参考書を持って来て下さって、本当に有り難く思っています。（中学3年生）

→ 受験勉強もあと少しです。悔いが残らないように、これからも精一杯サポートをさせていただければと思っています。今後とも何卒よろしくお願いします。

■各種検定試験のご案内

2010年度第1回英語検定：（受付期間）03月09日～05月20日 （検定日）10年06月13日
平成22年度第1回漢字検定：（受付期間）03月01日～05月18日 （検定日）10年06月20日
第184回数学検定（個人）：（受付期間）02月01日～03月08日 （検定日）10年04月11日
申込みは、インターネット、または、書店店頭にて行うことができます。
英検：<http://www.eiken.or.jp> 数検：<http://www.suken.net> 漢検：<http://www.kanken.or.jp>

定期テストなどが無い時期に検定を利用すれば、勉強へのモチベーションを維持でき、目標に向かってがんばる力も育成できます。検定に申し込んで、更なる実力アップを目指しましょう。

■ガッツ家庭教師お問い合わせ先

【岐阜】 TEL：0120-937-501（058-293-4530）
【愛知・三重】 TEL：0120-758-145（052-752-5526）

※質問の答え
2, 4, 6はコントロールできますが、
1, 3, 5はコントロールできません。

