

2016年02月号TOPIC

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てもないので、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。

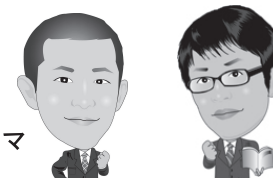
そして、さらに大切なことは、自分がコントロールできないから受ける影響を最小限に食い止めるための対応策を考えて、準備をすることです。「倍率が高くなったらどうしよう？」という不安があるのなら、まず、それに対する自分にできる対応策を考えてみましょう。きっと「国語の漢字だけは全問正解できるように復習しよう」や「もう一度過去問を解き直して100点がとれる状態にしよう」などという対応策が浮かんでくると思います。浮かんできた対応策を実行すると、失いかけていた自信を取り戻すことができ、さらに落ち着いた気持ちで試験に臨むことができると思います。

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。最後まで「合格する!」と強く信じた人が栄冠を手にするものです。

最近のGUTS!!

1月末に（社）岐阜県学習塾協会が主催する「教育フェアぎふ」に運営側として参加してきました。今年は、カリスマ英語講師・安河内哲也先生にご講演を頂きました。

講演では、2020年に向けて入試英語の仕組みが大きく変わることを伝えていただきました。キーワードは、英語4技能（話す・聞く・書く・読む）です。特に今までの入試では重要視されていなかった、「話す」「聞く」に重きを置かれるようになるのが大きな変更点です。今は、ネットを使用すれば1レッスン200円程度で毎日英会話レッスンを受けることができます。今すぐ始めて、ライバルに差をつけてください。



■会員様の声（いつもコメントありがとうございます!!）

いつも本人が分からない所まで掘り下げて説明してくださり、ありがとうございます。計算はやりだすと集中しますが、やるまでに時間がかかることはあります。授業では本人が集中出来るように考えてくださっているので、本当にありがたく思っています。（小学5年生）

→ コメントお送り頂きありがとうございます。これからもお子さんが勉強に集中して取り組めるようにサポートして参ります。今後とも何卒よろしくお願い致します。

最低目標…60位以上。最高目標…最高記録更新（中学2年生）

→ 素晴らしい目標ですね。こうやって幅を持たせた目標を作ると、目標達成しやすくなります。是非、目標に向かって努力を積み上げていってください。

1月は体調不良で急なお休みをしまい申し訳ありませんでした。2月3月は3年生に向けての準備を出来る限りサポートしていただきたいと思います。入試の過去問題なども時間がありましたら取り組みをお願いしたいと思います。今後ともよろしくお願いします。（中学2年生）

→ こちらこそ何卒よろしくお願い致します。中学3年生になったら突然お子さんが受験生モードになる子とはありませんが、少しずつ受験を意識していくように声かけをして参ります。

■各種検定試験のご案内

2016年度第1回英語検定：（受付期間）03月18日～05月18日（検定日）16年06月12日

平成28年度第1回漢字検定：（受付期間）03月01日～05月19日（検定日）16年06月19日

第285回数学検定（個人）：（受付期間）02月01日～03月15日（検定日）16年04月17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

名古屋市千種区星が丘元町15番21号 第二ことひらビル4階

TEL: 0120-758-145 (052-212-9061)

※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。