

【2023年4月 月間予定表 一東野校一】



4月の予定

1	土	春期講習期間 ●
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	休校日
6	木	
7	金	春期講習修了 ▼
8	土	休校日
9	日	●第1回中3V模試
10	月	●実力テスト(小3～中2※希望制) ●
11	火	
12	水	休校日
13	木	
14	金	
15	土	●保護者会 ▼
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	休校日
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	休校日
27	木	
28	金	
29	土	休校日
30	日	4月29日～5月7日 ゴールデンウィークのため休校

※諸事情により予定を一部変更する場合があります。

【2月度のMVP】

A・Rさん O・Eくん
O・Yさん S・Mくん
K・Mさん K・Rくん
T・Rさん M・Kくん

中期選抜入試お疲れ様。最後までよく頑張りました。

4月行事について

●中3模試.....

受験生初の模試。偏差値・志望校判定・教科毎の弱点分野・各種データも充実です。

●保護者会.....

保護者を対象とした塾長主催の講演会です。参加された皆様に有意義な時間をお約束します。

【正しく悩む】

保護者の皆様、いつもお世話になっております。

今回は、不安、悲しみ、逆境を3秒で乗り越える魔法の質問を教えます。

これは心理療法家・矢野惣一さんのお話です。

私もよく使っていますが、とーっても効果的なんです。

例えば、「え、そんな仕事やったことないんだけど、できるかな？」って不安なとき、自分に向かってこの質問をするんです。「何点？」って。

「過去最高度の不安を10点とすると、この不安は何点？」って。

過去最高度の不安を10点とすると、この不安は4点だな。

だったら、余裕余裕。

過去最高度の不安を10点とすると、今回の不安は5点かな。

じゃあ、余裕余裕。

こんなふうに、「何点？」と質問をした瞬間に、不安が3秒で余裕に切り替わるんです。

嫌な感情は「数値化」すると、その感情を「客観的」に見れるようになって、すーっとその感情が離れていくんです。

人生に乗り越えられない問題は起きません。

なぜなら、生まれてくること以上に大変なことってこの世にないからです。

せまい産道を通して生まれてくる。

それは、頭蓋骨がゆがむほどの苦痛を乗り越えて生まれてきたわけですよ。

最近、頭蓋骨がゆがむほどハードな逆境ってないでしょ？(笑)

人生では、いろんな大変なことが起きるけど、

一番辛いことってすでに乗り越えてるんです。

生まれてくるときの苦痛を10にしたら、

生まれたあとに起きることはすべて9以下です。

だったら、乗り越えられそうな気がしません？

まだイチロー選手が日本のプロ野球チームにいた頃の話です。

ホームラン王争いのトップに立っていた選手が、その重圧で苦しんでいました。

そしてある時、そのことをイチロー選手に打ち明けます。するとイチロー選手は、

「ホームラン王になりたくて野球をやっているんですか」と聞き返したそうです。

「誰かに勝ったときではなく、自分が定めたものを達成したとき、満足できる」
by イチロー

みなさんは答えの出ない問いに悩んでいませんか？

人生を変えるコツ。それは問いを変えてみること。

例えば、あなたが健康を失ったとします。

大事な健康を失ってもなお、まだあなたにあるものは？

まだあなたに残されているものは何ですか？

知力や精神力、あるいは家族や友達・・・いろいろあるはずです。

ないものを嘆くよりも、あるものへの感謝に気付くべきです。

「生きているかぎり、人間はすべてを奪われることはない」by 正岡子規

少しでも満足できなければ、多くても満足できないよ(^^)

ひとの魅力は、何をもっているかではなく、何をもっていないかで決まるんです。
欠けている部分でひとは磨かれます。

問いを変えてみる。

見方を変えると味方になる。

ひとは努力しているときには悩むもの。

だから悩んでも

心配しないで

夜は、闇ではないんです。

塾長 山田 大介