

## 怒られちゃった！

ある講演会に行った時にね、「保健室でナプキンをあげるから、生徒がダメになる！」って言われたんだ。なぜかという、保健室でナプキンがもらえると知っているから、自分で気をつけようという意識が低くなり、生徒のためにならないからなんだって。もちろんいつでも大丈夫なように、常にナプキンを携帯しておくのはレディとして大切なことだね。

これを読んで常にナプキンを携帯する人が増えてくれたら、私は嬉しい。それと同じようにマスクをもらいに来る人がいるけど、基本的には自分で用意するものだよね。学校に来て急に咳が出始めたという人だけが、保健室でマスクをあげていい人です。もしも全校生徒が「予防のためにマスクをください」って言ってきたら、全員分はないし、あげる人とあげない人ができたりして不公平になっちゃうでしょ？

## ソーシャル・スキル・トレーニング (SST)

南高ではこれを1年生から授業に取り入れているね。これはすごく画期的なことなんだよ！今、多くの人が、他者との関係をどう築いていったらいいかわからなくて困っている。関係性構築のスキルを学ぶことで、より楽しく充実した生活が送れるように、先生たちはすご〜く考えている。

SSTの授業を受けてどんな感想をもったかな？「こんなのやりたくない」と感じた人もいるかもしれない。それはそれでいいんだ。そういう自分が今いるんだと気づくことも大事。でも将来いつかみんなの助けになることがあるかもしれない。だから、頭の片隅くらいには置いてほしいな。

このSSTは学年ごとにテーマが決まっているね。南高の先輩である、東京情報大学の原田先生が南高の先生方と話し合いを重ねて、みんなの成長に合わせてプログラムを組んでいるんだね。

### 特に3年生へ伝えたいこと

この前3年生の最後のSSTの授業を見学させていただいた。50分の短い時間に、とても大切なことが凝縮されていた。この時期にぴったりのメッセージを、3年生はたくさんもらったんだ。どうか先生のお話を心に刻み、残り少ない南高生でいる時間を大切に過ごしてほしいと思う。

### 第一志望に合格する秘訣

不安解消法の3つの「R」に「Rehearsal…シュミレーションし繰り返す」があったね。毎日の決まったリズムを作る…これは私とても重要だと以前から思ってた。成績がすごくのびて第一志望校に合格した子はほぼみんな共通した生活を送っていた。それはね…。

①決まった時刻に寝起きする。睡眠時間は5～6時間はとり、三食しっかり食べる。

②休まず登校し遅刻・早退もせず、内職はしないでその授業の時間はそれに集中する。受験科目じゃない授業もだよ。体育で身体を動かすこともすごく大切。基本は教科書。教科書を100%理解できたらこれほど強いことはない。歌手のmiwaさんは、高校時代、音楽活動と勉強を両立し慶応大学に合格した。彼女が語った合格のためのポイントは、高校の授業はすごく集中して聞いたということ。

ね、「み〜んなおんなじ」

アフリカの人に「時間がない」と言うと「時間でなくなるものなのか？」と不思議に思うそうだ。

「時間がない」って無意味に焦って、大切な高校生である「今」をないがしろにしてはいないかい？勉強すればするほどわからないことが見えてくる。でもそれは、それだけ勉強してるって証拠なんだ。受験勉強はマラソンと似ていると思う。途中で止まったり急にスピードアップしたら、自分が苦しくなるだけで記録も伸びない。ひたすら自分のペースで一歩ずつ足を進める。今は見えないその先にゴールは待っているんだ。受験生だって普通の高校生だし、特別扱いする必要もない。淡々と目の前のやるべきことをやるだけさ。ただそれだけ。