



「西高生活もあと半年です。」

暑い暑い夏が9月末まで続き、ようやく秋の気配を感じる季節になりました。それにしても今年の夏は長かった。ここにきて私も夏の疲れが胃腸にきております(笑)。みなさんもどことなく無理が続いてきていると思います。体調管理と朝晩の登下校はお互いに少し注意しましょう！



ところでみなさん笑ってますか？ ネットで調べてみると、1日に子どもは400回に対して大人は15回しか笑わなくなるそうです。たしかに大人になるにつれ「あれしなきゃとかこれしなきゃとか」面倒なことが増えますもんね。それでも「笑顔でいること」は自分自身だけでなく周りの人々にも得することがいくつかあるようです。和田秀樹著「なぜか人生がうまくいく「明るい人」の科学」によると、笑顔から生まれる通称幸福ホルモンのセロトニンの分泌は「ストレス解消」を促進し、ウイルスや細菌などから自分を守ってくれるNK細胞の活性化による「免疫力アップ」も期待できるそうです。生物の先生曰く、笑うことにより副交感神経を優位にすることで「リラックス効果と自律神経の安定化」などの効果は科学的にも証明されているとのこと。また笑うと顔全体の筋肉を使うので小顔、たるみ予防の効果もあるそうですよ(笑)。

無理に笑ったりすることはないし、逆にヘラヘラしたりはイメージも悪いですが、「笑う門には福来たる」です。今年の夏以降、不安や迷いを感じながらも、自分の夢を実現させるために努力を重ねてきたなら自分を褒めてください。いやまだまだと思うならピンチの後にチャンスありと考えましょう。誰が言ったか「反省はしても後悔はするな」です。マイナス思考は脳へのダメージしかありません。3年次生のみなさん、西高生活もあと半年です。進路実現に向け、みんな笑顔で過ごしていきましょう！！

3年次主任 三井恒弘

後期スタート！じっくり学び、成長する秋に！

- 共通テストまでもまもなく100日 進路室前の日めくりも、まもなく100日を切ります。一日一日を大切に、集中していきましょう。
- 今月は模試月間、記述模試が2回(進研駿台&河合塾)あります。週末は模試が続きます。特に記述模試は共通本番の自己採点とドッキング判定となる重要な模試です。がんばって乗り切ろう。週末のスケジュール管理も重要です。「放電」しっぱなしは危険です。気力・体力の回復「充電」を心掛けましょう。
- 総合型入試&学校推薦型入試が始まります。今は出願準備で大変だともいます。しかし、出願で終わりではありません。推薦入試は、面接・小論文・口頭試問など多様な試験となります。受験対策にはドンソン先生達を活用しましょう。万全準備で当日を迎えるように！

～10月の行事予定～ 定期試験が終わったばかりですが今月は模擬試験月間です。

日 曜	予 定	日 曜	予 定
1 水	B 週礼	16 木	B 献血(3) 生徒協議会
2 木	B 芸術鑑賞会 定期試験入力完了	17 金	B 授業公開(1,2) PTA理事会
3 金	B 生徒協議会 第3回全統記述模試(3)	18 土	
4 土	第3回全統記述模試(3)	19 日	
5 日		20 月	A きずなの日 生徒総会・報告会 あいさつ運動(～10/24)
6 月	A 後期始業式 運営委員会	21 火	A
7 火	A 推薦委員会⑥	22 水	A 週礼
8 水	行	23 木	A 冬季原付免許取得説明会
9 木	A 年次会議	24 金	A 第3回全統共通テスト模試(3) 希望者
10 金	A 第2回共催記述模試(3)	25 土	第3回全統共通テスト模試(3) 希望者
11 土	第2回共催記述模試(3)	26 日	大学別オープン模試(河合塾) 希望者
12 日		27 月	B IB最終試験(PM) 生活実態調査②
13 月	祝 スポーツの日	28 火	B IB最終試験(AM)
14 火	B 成績会議・職員会議・週礼	29 水	B 週礼
15 水	B 体育祭	30 木	B 推薦委員会⑦
		31 金	B

10/15 体育祭はこれまでのウォーキング大会に代わる新行事です。小瀬スポーツ公園体育館で行います。

保護者の皆様へ

10、11月は受験生にとって、最も辛い時期となります。夏休み以降の模試では、浪人生や首都圏の私学難関校の生徒が一斉に模試に参加するため、思うように偏差値が伸びない傾向にあります。こうした状況の中で、真の学力を身につけるため、日々努力を継続しなければなりません。このことを御理解のうえ、お子様の話に耳を傾けると共に、是非励ましてあげていただきたいと思います。お子様にとって、身近にいる家族の励ましは、何よりうれしいものです。我々、職員もお子様のニーズに沿って、温かく丁寧に指導していきたいと思っています。そして、保護者の皆様も心配なことがございましたら、いつでも相談していただければと思います。引き続き、御理解と御協力をお願い申し上げます。

=====
今月から年次の先生方からの皆さんへのメッセージを送ります。 今月は1組の細倉真美先生と佐野勇太先生です。
=====

「無限城編第2章に向けて」

2025 年上半期、私のモチベーションは 7 月 18 日公開のアレでした。そう、鬼滅の刃無限城編第 1 章です。本当は公開初日の金曜日に行きたい気持ちで一杯でしたが、大切な三者懇談に穴を空けるわけにもいかず、レイトショーに家族を放り出して一人劇場に行くわけにもいかず初日は我慢。翌日 19 日は野球部の日本航空戦。試合のことを気にしながら映画に行く気持ちにもなれず 2 日目も我慢。ということで、公開から 3 日目の 20 日に行ってきました。

さて、待ちに待った無限城編。Ufotable 様、本当にありがとうございます！という圧巻の映像美。期待を裏切らない無限城の美しさです。そして、約 3 時間最初から最後までずっとクライマックス感溢れる展開。無限城の至るところで隊士たちが互いを信じて懸命に戦う姿に息つく暇がありません。それから何といても再来した猗窩座の悲しく切ない最期。狛治と恋雪の魂が今度こそ一生添い遂げられることを願わずにはいられません。

というわけで、ホント本当に素晴らしい映画でした。だけど、映画第 1 弾の無限列車編の視聴後と比較すると、無限列車編のほうが胸の高まりが大きかったような。。。あの頃の私は、鬼滅初心者で、実は煉獄さんが最後にあぁなってしまうのを知らないまま映画を見に行ったので、衝撃すぎる最後。「えっ！！魔夢をやっつけたところで、ハッピーエンドの映画でいいじゃん。なんで上弦の鬼が最後にこんなところに来るんだよ〜」「卑怯者〜」と炭次郎と同じ気持ちで号泣でした。一方、今回はもちろん全てのストーリーが完全に頭に入っている状態。しかも、映画公開直前には、楽しみすぎてコミックを何回も復習していました。柱稽古編のアニメから約 1 年コミックから離れていたもので、せっかく少し忘れていたのに。。。やはり人間の心を揺り動かすには、多少なりとも意外性が必要なのでしょうか。無限城編第 2 章の前には絶対にコミックを復習しないと心に決めました。だけど、待ちきれなくてまたやってしまうかな。鬼滅の映像版が完結するまであと何年かかるか分かりませんが、首を長くしてファンでい続けようと思います。

1 組担任 細倉 真美

「勝つための心」

勝つための心の力とは何か？「スラムダンクの勝利学」の著者で有名な辻秀一氏の講演会で聞いた話を紹介したいと思います。

人間の脳は、左脳と右脳に分けられる。左脳には考える力、右脳は感じる力がある。心の力とは、「ゆるがない心（心の状態の安定力）」と「とらわれない心（思い込みや固定概念への柔軟力）」のバランスである。左脳の考える力は、常識・過去・分析・法則により、「とらわれ」というマイナスな思考を生むが、逆に心の「揺らぎをコントロール」する。右脳の感じる力は、環境・経験・他人・自分により、「揺らぎ」というマイナスな感性を生むが、逆に心の「とらわれをコントロール」する。

左脳でプラスな思考を生むためには、今に集中すること（過去は後悔、未来は不安の感情が生まれる）・行動に全力を注ぐこと、右脳でプラスな感性を生むためには、イメージ・快感情（どうせ思考、ベき思考ではだめ）を持つことが大切である。人間は、楽だから、気持ち良いからという理由から思い込みや固定概念通りに行動することが多いらしいです。

今回この話を通して、皆さんに私から伝えたいことは、自分の心は自分自身にしかチェックできません。勝つための心の力ー「ゆるがない心」と「とらわれない心」ーで相手（受験）に勝つ前に自分に克つことを心がけて残された時間を全力で過ごして欲しいと思います。

1 組副担任 佐野 勇太