

# 進路通信

伊丹市立松崎中学校第3学年  
第50号

令和3年(2021年)2月5日(金)

## だいじょうぶだいじょうぶ

昔、小学校5年の国語の教科書に、『だいじょうぶだいじょうぶ』(いとうひろし著)というお話の単元がありました。もともとこのお話は子ども向けの絵本の話なのですが、ちょっと粗筋を紹介します。



主人公の小さな「僕」は、おじいちゃんと散歩に出かけます。そのとき、犬が噛みつきやしないかとか、飛行機が落ちてこないか、身のまわりを極度に恐れます。そんな「僕」がびくびくする度に、おじいちゃんは「僕」の手を握って「だいじょうぶだいじょうぶ」と言ってくれる。すると「僕」は安心できた。一ここまで回想シーン。前半では弱虫の僕が、後半では成長した姿を見せます。

「僕」は5年生になりました。犬はむやみに噛みつかないし、飛行機も簡単に落ちてこないことが分かりました。そう、いろんな知識が増えたんですね。挿し絵の「僕」は背も大きくなってます。そんな時、おじいさんが病気で倒れて入院してしまいました。「僕」は病院へ駆けつけます。

ラストシーン、病室で点滴を受けているおじいちゃんの手を握って、「僕」が言います。

「だいじょうぶだいじょうぶ。だいじょうぶだよ、おじいちゃん」…という話です。

受験が近づいたこの時期、お腹が痛くなったりよく眠れなかったりします。「受験」というものが、野良犬が噛みつくような恐れに似ていて、墜落してくる飛行機のような絶望へと自分を導いてしまいます。何度も受験を経験している先生たちでも、何かテストがあると少し緊張してしまいます。

公立中学校に通うみんなの多くは、今回の高校受験が初めての受験となります。これが成長につながる体験となればいいのですが、時に体や心に不調をきたすことがあります。

なんだか最近、授業中に空気がピキーンとなることがあります。緊張を和らげようと面白いことを言っても、誰も笑わない時があります。ああ、よほど緊張しているのか、すっごいスベっているのか本当に分からないことがあります。

さて、緊張しがちな君に、進路おじいちゃんから「だいじょうぶ、だいじょうぶ」を言ってあげましょう。まず「よく寝れば、だいじょうぶだいじょうぶ」。睡眠不足では学習効果が低くなる。次に「よく食べれば、だいじょうぶだいじょうぶ」。脳で消費するエネルギー源は食べ物だ。さて、「スマホは、だめだだめだ」。脳がイイネの報酬を求めて勉強にならない。さらに「タブレットも、だめだだめだ」。特に夜間の使用はブルーライトの影響で、よく眠れなくなる可能性がある。だいじょうぶだいじょうぶ。合格することをイメージしてみて。

## 眠れない時の「寝・る・ワ・ザ」



これを書いている(厳密にはキーを打ってる)筆者である私は、あることを先生方にカミングアウトしています。それは、特定の音に反応して眠くなるという特性です。ASMRとかアスマラーと言われることもあります。眠りやすい音を出したらスーと寝ます。特定の人声でもすっと寝ることが出来ます。だから、誰よりも眠ることに興味がありまして、普通の人?の眠れない時の対処法なるものをご紹介します。受験期など緊張して眠れない時の参考にしてください。

- ①「羊の数は数えないほうがよい」…数を数えると脳が活発になり目が覚めるから。
- ②「寝ている自分を上から見た映像を思い浮かべる」…できれば大草原などに大の字で眠っている自分を、鳥が見ているように思い浮かべるといいそうです。一応、筆者はこれの方法で入眠(寝入ること)実証済み。
- ③「寝る前に温かい牛乳や豆乳を飲む」……よいと書いている本もありますが、基本的に深部体温を下げた方が眠りやすいので、人によるかなと思います。
- ④「雲や綿菓子などふわふわしたものを思い浮かべる」…これも人によるかなと。
- ⑤「部屋を暗くする」…暗い方が眠りやすいですが、真っ暗はだめという人も。スマホの画面を見ることは、睡眠にとってはよくないことです。

どうでしょうか、参考になるでしょうか。他に、寝る直前の歯磨きもだめで、歯磨きは目が覚める行為です。以前に読んだ本を思い出しながら打っているのも、全部を紹介できませんでしたが、興味があったら熟睡するための本を探して読んでみるのもいいでしょう。

公立学力検査の考査料は全日制は2200円、定時制は950円です。県立高校は「兵庫県収入証紙」で、市立高校は現金で納入します。

収入証紙は、西中学校前の但馬銀行か、伊丹警察横の交通安全協会で購入してください。日曜日なら免許更新センターでも購入できます。

京阪神間私立入試 2月10日(水) 一部11日(木祝)

1. 5次、1. 75次については各校のHPで確認してください。  
中学校からはお知らせしません。(私立高校から中学校に連絡がないためです)

兵庫県公立推薦・特色・多部1期 2月16日(火) 発表2/21(日)14:00

兵庫県公立学力検査 3月12日(金) 卒業式の翌日 発表3/19(金)10:00