



# 並木中等story

令和2年5月20日号

## イライラ分析の後は気分転換！



本校ロータリーの時計塔

レジリエンスの続きの話になります。前号で“ストレスを感じたら、イライラしたら、感情の分析をしましょう”というお話をしました。次に行うのが気分転換です。久世浩司先生の『マンガでやさしくわかるレジリエンス』（JMAM）が参考文献です。久世先生の言葉を借りると“感情の気晴らし”となります。

4月20日号で書いたように、私は中学校時には段ボールを破ったり、高校時には走ったりすることで気分転換をしていました。この気分転換は人によって様々です。運動やスポーツをする人、好きなチームの応援をする人、音楽鑑賞をする人、電車で出かける人、映画を見る人、読書をする人、好きな物を食べる人（食べ過ぎ注意です）、買い物をする人（お金の遣い過ぎ注意です）自分に合った気分転換の方法を見つけてください。私は人は悩んだり、失敗したりし、それを克服することによって成長すると思っています。悩みも失敗も成長するためのステップと思って、乗り越えてください。

## 祝 合格おめでとう！ 令和元年度実績

卒業生 152名（ ）は過年度卒の内数

東京大学	10	(2)名	全大学医学部・医学科	17名
国公立大学	103	(14)名	私立大学	345 (53)名