



並木中等story

令和5年1月27日号

その思い込み、誰が決めたの？

“こうでなければならない”と自分で勝手に決めて、それに縛られ苦しんでいる人がいるようです。人はそれまでの経験から“このように生活した方がよい”という考えを見つけます。しかし、それがエスカレートすると“こうでなければならない”になることがあります。この思い込み、時には有効ですが、別の場面では難しい問題になります。思い込みを信じて行動すると悩みを生じさせたり、ストレスになったりするので。



私の知っている他校の生徒は、“テスト前はこうに勉強する”と決めて、それをルーティンワークのようにしていました。センター試験（現 共通テスト）の前にそのルーティンワークが崩れてしまいました。その関係で、彼女はセンター試験を欠席してしまいました。

人は勝手に“こうでなければならない”と思い込みを作ることがあります。「あ

なたの思い込みは何ですか？」「そのことは誰が決めたの？」「それは正しいことなの？」時々、自らの思い込みを検証してみてください。

《祝 JSEC科学技術チャレンジ竹中工務店賞受賞！》

JSEC2022第20回高校生・高専生科学技術チャレンジ最終審査会（全国大会）で、本校5年野末さんが竹中工務店賞を受賞しました。研究タイトルは「持続可能な社会の実現に向けて～竹繊維を用いてヒートアイランド現象から地球を救う！！～です。おめでとうございます。