

テツ 今日は、「緊張」について考えてみます。みんなはどんな時に緊張する？

ユイ テスト！それから、部活の大会の時。レイは？

レイ そうね、みんなの前で何か話さなきゃいけない時とか。テツローは、たくさんの中
 学生の前で話をしたりしてるけど、緊張しないの？

テツ いや、すごく緊張するよ。全然気持ちのゆとりがなくて、大体、話そうと思ってた
 ことのいくつかは言い忘れて終わっちゃうんだよね。

ユイ ふ〜ん、この前なんかも落ち着いてしゃべってるように見えたけど、そうでもない
 んだ。でも、パニックってしどろもどろになったりはしないよね。

テツ まあ、何とかね。やっぱり、しっかり準備をしてあるかどうかでずいぶん違ったりすると思うんだよね。人前で話
 すときでも、部活の大会でも、テストでも、準備とかテスト勉強とか練習とかちゃんとやっておけばおくほど、落
 ち着いて本番に臨めるんじゃないかな？

レイ 確かにそうよね。テストなんか、「勉強し残したところが出るんじゃないか？」とかですごく不安になって、「全然点
 が取れなかったらどうしよう」と思って緊張するのよね。

ユイ 部活の大会もそうだね。「1回戦の相手は絶対勝たなきゃいけないけど、このごろ思ったように練習できてない
 から負けるかも」とか考えると、すごく緊張しちゃう。

テツ 不安が強いほど、緊張するような感じはあるよね。だから、緊張を減らしたかったら、事前になんばって準備とか
 練習とかして、できるだけ不安を小さくしておくのがひとつの方法なんだろうね。

レイ でも、どれだけ練習しても、準備しても、完璧ということはないから、絶対緊張はするんじゃないかな？それに、
 人によって、すごく緊張する人とあまり緊張しない人はいるみたいな気はする。

テツ そうだね。考え方というか、気持ちの持ち方によっても、ずいぶん変わってくると思うよ。

ユイ どういうこと？

テツ 緊張しやすい人って、「ものごとにはうまくいくもの」「まわりのみんなは大体うまくやっている」「努力すれば、が
 んばれば、望みはかなうもの」という思い込みを持っているんじゃないかな？

レイ 「自分は他の人たちのようにうまくできない」みたいな気持ちはあるかも。そう考えると「うまくいくのが普通」
 みたいな思いはあるのかもしれないわね。でも、それってダメなの？

テツ 「ダメ」って言うか、間違った思い込みだと思うんだよね。大体のものごとって、自分の思い通りに行くものじゃ
 ないし、自分だけじゃなくて、まわりのほとんどの人はうまくいってないし、どんなに努力しても、なかなかいろん
 なことってできるようにならないし。

ユイ え〜?!じゃあ、人生って、絶望の連続?!

テツ 「絶望の連続」ってことはないけど、そうだなあ……。たとえば、「思い通りに行く」というのを100とすると、
 いろんなことって、大体は30か40ぐらいのもんじゃないのかなあ。

レイ それぐらいだと、「うまくいかなかったなあ」って感じるわね。

テツ で、時々、70か80ぐらいのことがある。

ユイ そういふのがあると、「生きててよかったなあ」って思えたりするよね！

テツ それぐらいの感じの積み重ねで人生ができあがっていくわけだけど、それが結構悪くない。いつも「100でなきゃ
 いけない」って思っていると、いつも「自分はダメだ」となって、「次もうまくいかなかったらどうしよう」とや
 たら緊張して、緊張しすぎてかえってうまくいなくて、すごく落ち込んで……。だと、大変だね。

ユイ あまり大きな夢や望みを持たない方がいいってこと？

テツ いや、そんなふうには僕は思わない。毎日のいろんなことは大体思い通りにはならないけど、それを積み重ねて
 いく中で、自分の本当にやりたいことが見えてくるし、望みも少しずつ叶っていくし、大きな夢にも近づいてい
 けると思うんだ。

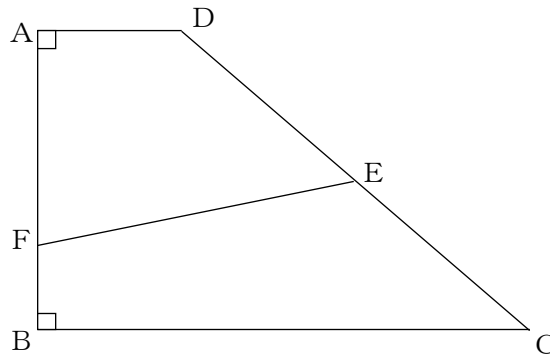
レイ 100を積み重ね続けなくてもいいんだね。

テツ そうだね。30か40の積み重ねでまったくOK。それで、十分楽しく充実した、いい人生が手に入られると思
 うよ。



$$\begin{array}{r}
 \text{〇〇} \\
 \times \quad 80 \\
 \hline
 \text{〇〇〇} \\
 \text{〇〇} \\
 \hline
 \text{〇〇〇〇}
 \end{array}$$

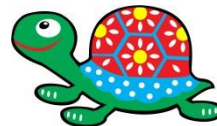
上の虫食い算を完成
させてください。



$\angle A = \angle B = 90^\circ$ 、 $AB = 20$ 、 $BC = 36$ 、 $AD = 10$ の
台形ABCDがあります。辺CDの中点をEとします。辺AB
上に点Fを取ると、台形ABCDの面積は線分EFでちょうど
二等分されました。FBの長さを求めてください。

男の子2人（ケン、カート）、女の子2人（クリスティー、ケイ）の4人きょうだいは、それぞれ自分の部屋を持っています（1階に2部屋、2階に2部屋）。ブルー、グリーン、ホワイト、イエローの部屋です。また、4人は、1匹ずつペットを飼っています。ハムスター、インコ、金魚、カメです。以下の手がかりから、4人の子どもの部屋の色、ペット、年齢を考えてください。

- 1歳の子どもはいません。
- クリスティーの歳は、グリーンの部屋の子どもの歳の2倍です。クリスティーの部屋はブルーではありません。
- カメも金魚も、ホワイトの部屋の子のペットではありません。
- ケイの部屋はグリーンではなく、1階にあります。
- ハムスターは、ブルーの部屋の子のペットです。
- カートの歳は、金魚を飼っている子の歳の2倍です。
- 最年長は14歳。この女の子の部屋は2階にあります。
- 1階の部屋の2人は、1歳違いです。



	年齢	部屋の色	ペット
ケン			
カート			
クリスティー			
ケイ			

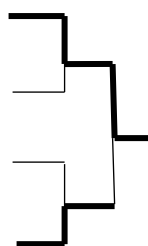
<前号の答え>

国語30代2年

社会40代1年

数学20代学年外

理科50代3年



$$\begin{array}{r}
 850 \\
 850 \\
 + 29786 \\
 \hline
 31486
 \end{array}$$

第1問 B
 第2問 B
 第3問 C

正直者は、BさんとCさん

Eさんが正直者ならBさんもDさんも正直者になり、3人になってしまいます。Dさんが正直者ならAさん、Bさんはうそつき、「Dさんはうそつき」と言っているCさん、Eさんもうそつきなので、だめです。Aさんが正直者ならCさんはうそつき、「Aさんはうそつき」と言っているBさんもDさんもうそつきとなるので、Eさんもうそつきになってしまいます。