

三寒四温（さんかんしおん）」とは？

～「結果」よりも「努力」を振り返ること～

1月19日（月）

三寒四温（さんかんしおん）」とは、3日ほど寒い日が続いた後、4日ほど暖かい日が続く、という7日周期の寒暖の繰り返しを表す言葉です。もとは中国東北部や朝鮮半島で冬の気候を指す言葉でしたが、日本では冬から春先にかけての、低気圧と高気圧が交互に通過することで起こる気温の変化を表現する季語として使われるようになりました。シベリア高気圧からの寒気団の強弱や、日本付近を通過する低気圧と高気圧の配置変化による。日本では本来の冬よりも、低気圧と高気圧が交互にやってくる春先にこの現象が顕著に現れるため、春の季語として定着しました。本来は冬の言葉だが、日本では春の訪れを告げる言葉として、2月下旬から3月頃によく使われる。この寒暖差が大きいので、「三寒四温うつ」のような体調不良（自律神経の乱れなど）を引き起こすこともあるため、体調管理が重要です。

～ここから～ 「結果」よりも「努力」を振り返ること

受験生にとって、入試の直前・直後は気持ちの浮き沈みが激しく、周囲の状況にも何かと心を動かされがちな時期だと思います。同じクラスの中に、先に推薦入試で合格していく子や、第一志望校に合格できず、落ち込んでいる子がいるかもしれません。難易度が高い高校に頑張って合格できた場合、喜びが大きいのは当然ですが、時として友達が自分より“下”にみえてしまうということが起こります。逆に第一志望校に合格できなかった場合、自分はダメな人間だと思ってしまうことがあります。保護者のかたはぜひ、合否の結果だけではなく、お子さまのこれまでの努力をそのまま認めてあげていただきたいと思います。第一志望校に合格した場合も、「合格していなかったら大変だった」というような発言は避けるべきです。また、第一志望校に不合格だった場合、残念な気持ちになるのは当然ですが、「難易度別」のもののさしを早めに切り替え、進学先の高校を、お子さまが大切な青春時代を過ごす場所として再評価することが大切です。保護者のかたが残念な気持ちを引きずっていると、お子さまも後悔を引きずってしまい、入学後も高校生活に対して前向きになれない可能性が大です。

