

日々輝学園高等学校だより

=平成29年9月29日発行=

- (1) 「わかる・できる」という実感を大切に、「学ぶ力」を高めます。
- (2) 組織的・多角的なメンタルサポートで、「心の力」を引き出します。
- (3) さまざまな体験学習を通して、「社会とかかわる力」を培います。
- (4) 多様な進路指導を展開し、主体的に進路を選択する態度・能力を養います。



輝ちゃん

横浜校校長 森田 真 〒224-0041 横浜市都筑区仲町台 1-10-18 TEL(045)945-3778

Hp: <http://www.hibiki-gakuen.ed.jp> Email: yokohama@hibiki-gakuen.ed.jp

今年の花冠祭のテーマは、「日本の彩（いろ）」です！

横 浜 校 校 長 森 田 真

今年の花冠祭のテーマは、「彩」ということです。

ここでは、古くからの伝統的な日本の彩（いろ）の名称を、春夏秋冬の四つに分けて、紹介してみましよう。

まずは、若草色（わかぐさいろ）です。早春に芽吹いた若草のようなあざやかな黄緑色のことです。

平安時代から見られる伝統的な色で、色名の「若」には新鮮な、未熟な、新しいなどの意味があり、春の訪れを感じさせる明るく鮮やかな緑色を形容しているのだそうです。

夏は、紺碧色（こんぺきいろ）です。

真夏の日差しの強い青空の色のような深く濃い青色を指します。

「紺碧の空」「紺碧の海」のように濃く美しい青の表現によく使われていますね。

紺碧は海外では『アジュール（AZURE）』と呼ばれ明るく鮮やか青のようですが、同じように空や海の色にも使われています。

秋は夕暮れの色ではないでしょうか。

茜色（あかねいろ）とは、茜草の根で染めた暗い赤色のことです。夕暮れ時の空の形容などに良く用いられることで知られています。茜草を染料として得る色には他に、緋色がありますが、こちらは鮮やかな赤色で茜色よりはるかに明るい色合いです。ちなみに、やや明るい茜色を英語ではマダーとあらわします。

結びは、冬の雪景色。純白（じゅんぱく）とは、全く混じりけのない完全な白色のことです。もともと色名ではなく「汚れがなく清らかな心。そのさま」のことです。色名として使われるようになったのは近年で、純白という言葉の清廉潔白なイメージから真っ白の色名となりました。『純白』は白さを表す形容詞としての使われ方が多く、「純白のウェディングドレス」のように「清らかさ」の意味も込めて使われています。

早春の若草のように若々しくて、紺碧の夏空のように澄み渡り、秋の夕暮れのように思慮深く、そして、雪よりも純粹で清らかな日々輝学園の生徒諸君の姿を、この「花冠祭」でみせてください。期待しています。



● 1年生より

4月11日(火)、緊張の入学式を覚えていますか。どんなクラスメートがいるのだろうか。どんな担任なんだろう。どんな高校生活になるんだろう。そんなことを思っていたのではないのでしょうか。入学式から6か月が過ぎ、前期終業式を迎えました。今までの高校生活を振り返るとどうですか。思い描いていた高校生活を過ごせていますか。過ごせている人も過ごせていない人もいます。過ごせている人は、そのまま充実した高校生活を過ごしてください。過ごせていないという人は、学習面、生活面、どこをどうしていけば思い描く高校生活を過ごすことができるのか具体的に考え、保護者や担任と相談してください。さて、通知表を配布しました。高校生活初めての成績です。良かった、悪かったがあると思います。これもしっかりと振り返ってください。これからどんどん高校生としての勉強に入っていきます。少し難しくなってきたなと思う人は、これまでの学び直しを復習したり、日々輝塾に参加したりしてください。

● 2年生より

前期がいよいよ終わります。今こそ新しい気持ちでスタートする時です。前期終業式に、渡された家庭連絡簿を見て、みんなはどのような感想を持ちましたか。

成績については、自分自身で納得のいくものでしたか。「思ったより良かった」「やっぱり苦手な教科はダメだった」等々、色々感じたことはあったかと思います。欠席・遅刻の数は確認しましたか。遅刻や欠席の数が多かった人は、減らす努力をしていきましょう。担任の先生からのメッセージには、みなさんへの期待が込められています。前期の生活を振り返り、後期にぜひ活かしてほしいと思います。

前期が終わった今、2年生のみんなに意識してほしいことがあります。それは、高校生活の半分が過ぎたということです。残りの高校生活を充実したものにするために、自分で目標を立ててみましょう。やるべきことに精一杯取り組み、様々なことに挑戦し、自分の世界を広げてほしいと思います。日々の授業、クラスでの活動、委員会・部活動、検定試験…などなど、色々な場面で自分を磨き、自分の力を発揮する努力をしていきましょう。

● 3年生より

さて、いよいよ3年生も今日で半分が終わろうとしています。ということは、高校生活もついに残り半年ということです。3年生になり、これまでの自分はどうかだったでしょうか。最上級生として校舎を代表する存在となり、部活動や委員会でも中心としての活動が多くなりました。進路活動も始まり、いままでの高校生活とはまったく違う半年間だったと思います。

これから控えている一つ一つの行事や出来事には「高校生活最後」という枕詞が付くことが多くなってきます。いままで上手く出来なかったことや、真剣に考えずにやってきたことが多かった人がいるのであれば、いよいよ最後のチャンスになるはずです。「終わり良ければすべてよし」という言葉もあります。もう遅いやどうでもよいではなく、最後だからこそ、高校生だからこそできることを探し、卒業後の自分へのお土産を作っていってほしいと思います。

最後に、いまさらながら、「時間を守ること・挨拶をすること・人の話を聞くこと」この3つだけは、必ず卒業までにできるようにしてください。もう時間がないのですよ。





● 「相談室だより」から

どのクラスも、花冠祭の準備が始まっていますね。作業は順調に進んでいますか？

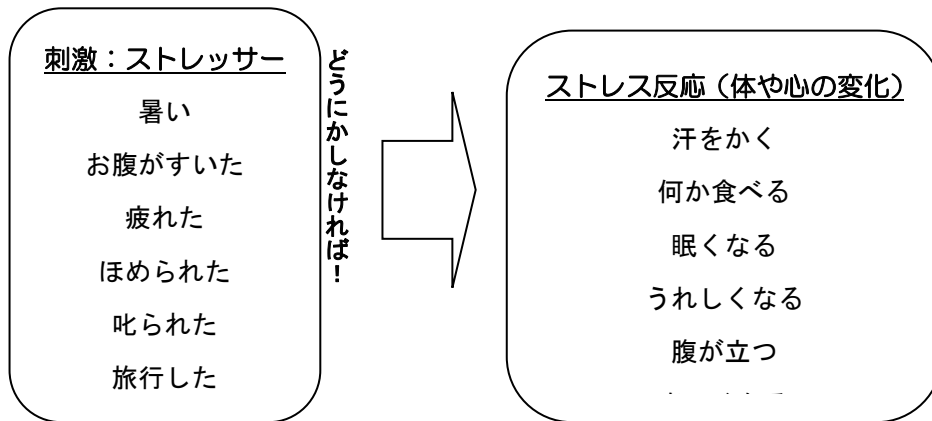
たくさんの方が集まって一つのもを作り上げていく過程では、必ずと言って良いほど、人間関係が上手くいかない場面が出てきます。一人ひとり違う「ところ」を持つ人たちが同じ作業でかかわっているのですから、それは当然のことですよ。

上手くいかないときこそ、その人間関係が変わるチャンスです。一人で抱え込んだりしないで、いろんな人に協力してもらいながら、今よりもっと素敵なクラスを作ってくださいね。

《ストレスって何だ？》

私たちが一般的に【ストレス】と呼んでいるものは、正確には「ストレスター」と「ストレス反応」に分けられます。

「ストレスター」は、私たちの心や体に変化を起こす、あらゆる刺激をさす言葉です。その刺激に対して“どうにかしなければ！”と心や体が反応することを「ストレス反応」と呼びます。



上の図のように、ストレスター（刺激）を「うれしい」「楽しい」と感じることも、ストレス反応です。【ストレス】という言葉は良くないイメージを与えがちですが、実は【ストレス】によって私たちが成長できているという、良い面もあるんですよ♪

《いろいろなストレス対処法を知ろう》

ストレスに対処する方法はいろいろありますが、「これさえ知っていれば OK!」といった万能薬のような対処法はありません。いろいろな対処法を上手に使い分けてください。

ストレス要因をなくす、弱める

自己主張をする、誰かに相談する、我慢できそうな場合は我慢する、我慢できない場合は逃げる、など

感じ方・考え方を変える

「自分のため」「やりがいになる」と前向きに考える、自分をはげます、問題を整理する、「どうにかなるさ」と気楽に考える、など

体をほぐしてスッキリする

ストレッチ、ウォーキング、自分の好きなスポーツを楽しむ、お風呂に入る、寝る、など

心（気持ち）をほぐす、気分転換

リラクゼーション、深呼吸をする、歌う、趣味の時間を増やす、グチを聞いてもらう、など

