

日々輝学園高等学校だより

=平成29年10月31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

今年度の花冠祭も無事に終わりました！

「花冠祭を終えて」

生徒会会長 谷口 功樹

こんにちは！今年度生徒会長を務めさせていただいています谷口功樹です。突然ですが、ここで先日行われた花冠祭の感想を述べさせていただきたいと思います。

1年生は初めての花冠祭でした。ですが、それを感じさせないほどやる気に満ち溢れていて、花冠祭が始まる何週間も前から教室で話し合うクラスもありました。それが2,3年生のやる気に火をつけ、学校全体が花冠祭ムードに包まれていったのだと思います。また、1年生はステージ部門、イベント部門、創作展示部門の3部門において2,3年生を抑えて部門賞を獲得しました。私が1年生だったころには考えられないほどの完成度の高さに驚愕したことを覚えています。来年にはクラスが変わってしましますが、更に素晴らしい花冠祭にしてくれることを期待しています。

2年生は新しいクラスで迎える初めての花冠祭でした。新たな人間関係ということで悩みや苦労も多かったように思えます。しかし、「キツイキツイ」と言いながらもそれぞれがこれまでの経験を持ちより、テキパキと準備を進めていく姿には頼もしさを感じました。2年生はもう半年と経たずに最上級生となります。来年からは自分のクラスのことだけではなく、学校全体を引っ張っていく存在になってほしいと思います。

3年生は今のクラスで迎える大きな行事も残りわずかとなり、また、最後の花冠祭ということもあって、どのクラスも高いやる気を持って準備を進めていました。素晴らしいものを仕上げるため、これまでの経験をフルに活用し、今まで誰もやってこなかった事にも積極的に挑戦していました。その結果、どのクラスもさすがの3年生だといえる素晴らしい完成度で、思わず感動してしまいました。卒業までもう半年もない3年生ですが、残りの高校生活を悔いなく過ごしてほしいと思います。

今年の花冠祭は全学年どのクラスも完成度が高く、保護者の皆様や卒業生の方々からも「今年レベルが高いね」といった言葉を多数いただき、とても嬉しく思っています。来年の花冠祭に私が関わることはできませんが、卒業生として訪れた際に素晴らしい花冠祭であることを願っています。



● 1年生より

初めての学園祭はどうでしたか。1年生は1Cがステージ部門、1Dが創作展示部門、1Bがイベント部門で部門賞を獲得しました。金賞こそ取ることはできませんでしたが、4部門中、3部門の部門賞をとることができました。花冠祭前日まで本当に準備が終わるのか心配でしたが、クラス全員で協力し、初めての学園祭を立派にやりきることができ、楽しむことができていました。今回の経験をこれからの学校生活に活かし、来年の学園祭では、さらに良いものができることを期待しています。



● 2年生より

日々輝の行事の中で一番盛り上がる花冠祭が開催されました。みなさんお疲れさまでした。特に各クラスの中心になってがんばってくれたみんなに伝えたいことがあります。今回「成果が出なかった」「思ったほど上手いかなかった」だから「来年はやらない」などと考えないでほしいです。「上手いかなかった」だから「来年こそは上手くやる！」と思ってほしいです。去年より今年、今年より来年の方がみんなは成長できています。去年や今年の経験を来年度に活かしましょう。努力は全部報われるとは思いませんが、努力しなければ絶対に報われることはないでしょう。



● 3年生より

とうとう最後の花冠祭が終わってしまいました。3年生は進路活動と並行しながらの準備ということもあり大変だったとは思いますが、早い段階から計画を立てて準備しているクラスも多く、さすが3年生だと思いました。イベント部門が2クラス、模擬店部門が3クラスと部門がかぶってしまったこともあり、部門賞の獲得はできませんでしたが、総合成績で3年B組が金賞を獲得しました。賞をとることも大切ですが、どのクラスもやり終えたことや自分ができたことを大切にしてください。





● 「相談室だより」から

《リラクゼーション》

リラクゼーションは、身体の緊張状態をほぐし心を落ち着かせる方法です。また、リラクゼーションを実施することで身体が温まったり、入眠しやすくなったりします。「なかなか眠れない」という時にはぜひ、布団の中で試してみてください。

●10秒呼吸法●

頭の中で1から10までカウントしながら呼吸をする方法です。

- ①「1. 2. 3」と数えながら、鼻から静かに息を吸い込みます。
- ②「4」でいったん息を止めます。
- ③「5. 6. 7. 8. 9. 10」と数えながら、口から細く長く息を吐き出します。
- ④ ①～③をくり返します。

①ではお腹がふくらんでいき、③ではお腹がしぼんでいくように、深くゆっくりと呼吸を繰り返しましょう。

●^{しゆん}弛緩法●

身体の部分に力を入れたり抜いたりする方法です。

- ①右のヒジをピンと伸ばし、右手を強く握りしめます。5秒間、そのまま力を入れ続けてください。
力を入れている間、右腕や右手が固くなっていることに注意を向けます。
- ②右手を開き、ゆっくりと力を抜きます。右腕や右手がやわらかく、重たく感じられます。10秒ほど、その感覚に注意を向けます。
- ③左腕も同じように、ヒジをピンと伸ばし、左手を5秒間強く握りしめた後、左手を開いてゆっくりと力を抜きます。

この方法では、力を入れている時の感覚と力を抜いた時の感覚に注意を向け、それぞれの感覚をじっくりと味わうのがポイントです。

☆リラックス状態から戻るとき☆

リラクゼーションは、椅子に座った姿勢でも、床に横になった姿勢でも、どちらでも実施できます。リラックスした状態から戻るときは、寝起きに大きく伸びをするような感じで、ゆっくりと少しずつ全身を動かしていきましょう。