

日々輝学園高等学校だより =平成30年7月19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。

横浜校校長 森田 真 〒224-0041 横浜市都筑区仲町台 1-10-18 TEL(045)945-3771

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

2年生の体験学習が三泊四日で行われました！

体験学習実行委員会委員長 許田 美佑 (2年A組)

1年生から数えると3回目の体験学習になりました。クラス替えがあつて初めての宿泊行事であり、また一泊多い三泊四日ということで、充実した体験学習になるようにと思い、参加しました。

特に私は実行委員長として私たち実行委員会の思いを伝えるために、どのような工夫をするかを考えながら過ごしました。当日の開校式でみんなの前に立ち、三泊四日の過ごし方を話しました。決して優等生ではない私なので少し恥ずかしかったのですが、みんなが安全にそして楽しく過ごせることを願って話をしました。参加者全員がよく聞いてくれたので、ほっとしました。

今回は今までより一泊多かったのですが、体験メニューも多く、クラスメイトとの交流も増えて楽しい時間を過ごせました。特に「ツインリンクもてぎ」で行ったレクリエーションが印象に残っています。クラスメイトと話し合いながら問題を解決していくことで団結力がとても深まりました。

みんなが開校式での私の話を忘れずにしてくれたおかげで、大きな事故もなく終えることができよかったです。

来年の1月には修学旅行があります。今回の経験を生かして、また実行委員として活動したいと思っています。





● 1年生より

高校生活がスタートしてから、早くも3ヶ月余りが経ちました。みんなはこの日々輝学園に入学し、様々な新しい経験を積むことができたと思います。新しい仲間と出会い、勉学や部活・委員会活動に励み、忙しくとも充実した毎日を過ごすことができたのではないのでしょうか。もちろん皆さんの中には、自分の思い描くような高校生活が送れていないと感じている人もいるかもしれません。でも、高校生活はまだ始まったばかり。焦る必要はありません。なぜなら、夏休みは長いのです。長い夏休みが終われば、また新たなスタートをきれいなチャンスがやってくるのです。

ここまでうまくいっていた人は気を抜かずに、また学校生活に戻ることができるように。うまくいかなかった人はやり直しのために。この夏休みをリフレッシュの期間として活用してください。では、よい夏休みを！ちゃんと戻ってきてくださいね！

● 2年生より

4月、クラス替えがあり新しいクラスメイトとうまくやっていけるのかという心配。昨年度のクラスのほうがよかったという不安。学習をもう一度やり直そうという期待。何か新たなことを始めようという挑戦。このような様々な気持ちを持って2年生になったことでしょう。さて、今はどうですか。日々の学校生活でクラスメイトとの関係も良くなり、安心して学校生活を送っている人が増えてきているように思います。しかし一方で、まだ緊張感を持ってクラスで生活をしている人もいます。また、学習面では検定試験を積極的に受検する人がいたり、試験前に日々輝塾へ参加する人がいたり学習へ前向きに取り組む人が増えたように感じています。しかし、授業内容が難しくなったからか、クラスに慣れてきたからか、授業中、私語が多くなってしまったり、寝てしまったりと授業への取り組み方に疑問を持ってしまったり人もいます。夏休み期間中はゆっくり過ごしながら、2学期をどのような学校生活にしていくのか考えてほしいと思います。

● 3年生より

いよいよ明日から夏休みになります。しかし、3年生は、これまで過ごしてきた夏休みとは違い、やるべきことがたくさんある夏休みになることと思います。夏休みですが、休めないと思ってください。今は進路に向けて、それぞれが自分の目標を持ち、進んでいく時期ですよ。一人ひとりが取り組んできたことの「総まとめをする夏」になるでしょう。

自分のやりたいことを話す面接練習、志望理由や高校生活について述べるエントリーシート記入、自分の意見を主張する小論文練習、一般入試にむけての受験勉強など、今まで学んできたことを進路活動につなげていきましょう。成果が表れず、投げ出したくなることもあるかもしれませんが、決して諦めないでください。粘り強く努力をし続ければ、良い結果に結びつくはずですよ。先生たちは、一生懸命頑張る人を精一杯応援していきます。

自分のために、悔いのない充実した夏休みを送ってください。



● 「相談室だより」から

《夏休み中に生活リズムを崩さないために》

①：いつも通りの就寝・起床時間を保とう

夏休み中に「夜ふかし」「朝ねぼう」が習慣化しないよういつもよりも少し気をつけて過ごしてくださいね。2学期直前になって学校生活の睡眠時間に戻すのではなく、睡眠時間が崩れ始めたら早めに修正しましょう！

②：1日3食きちんと食べよう

一日の生活リズムを作る上で、食事の時間はとても大切です。「休日は朝昼兼用で食べる」という話はよく聞きますが、それを続けると、午前は体がダルく動けなくなります。夏休みは長いです。1日3食、しっかり食べて元気に過ごしましょうね。

③：適度に体を動かそう

みなさんは日ごろ、学校に登校するだけでも体力を使っています。夏休み中は意識的に体を動かすようにしてくださいね。熱中症にならないよう、塩分と水分を補給することも忘れずに！

④：寝る前のテレビ・パソコン・スマホやゲームをやめよう

光の刺激を減らすことで、体が「もう寝るんだな」と感じ、眠りに入りやすくなると言われています。寝つきが悪い人、いつも「眠い」「ダルい」と思っている人は、寝る前のテレビやパソコン、スマホ、ゲームなどの使用を止めてみましょう。

《ためこまずに相談》

夏休み中も学校は開いています。1人でなんとかしようと思わず、学校に電話をして先生や相談室のカウンセラーに相談してみてください。

ただし、8月9日(木)から8月16日(木)は学校もお休みです。学校がお休みの日に誰かに相談したいときは、電話相談を利用してください。

		電話番号	受付時間
横浜いのちの電話		045-335-4343	毎日 24時間
川崎いのちの電話		044-733-4343	毎日 24時間
精神保健福祉センター 神奈川県	こころの電話相談	0120-821-606	月～金 9時～20時45分
	横浜市 こころの電話相談	045-662-3522	月～金 17時～21時30分 土日祝 8時45分～21時30分
	川崎市 こころの電話相談	044-246-6742	月～金 9時～21時