

日々輝学園高等学校だより

=平成30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 」

学園祭実行委員長 川村 日菜子

こんにちは！今年度の花冠祭実行委員長を務めさせていただいた川村です。

10月12日・13日の2日間は天候にも恵まれ、各クラスが完成させた出し物に多くの方々が訪れてくださいました。

各学年、各クラスが総力を結集して作り上げた出し物やポスター、クラスTシャツには、それぞれのクラスの個性や特徴が随所に生かされ、来校された人々を楽しませてくれました。

1年生は初めての花冠祭にも関わらず、各クラスが独創性を生かし、目を見張らせるものがありました。その結果、2つのクラスで部門賞を獲得するなどの成果が見られました。来年はもっとレパートリーを広げ、良い出し物ができるだろうと期待しています。

2年生は花冠祭を盛り上げるだけでなく、一年間過ごしたからこそその細かい気付きがあったり、お客さんを引き込む工夫が自然で、来校者の注目を集めました。残念ながら賞をとることはできませんでしたが、最高学年となる来年度に期待です。

3年生は、3年間培った経験やアイデアで他の学年には真似のできない出し物が好評でした。今までにないような各クラスがそれぞれ独自の個性を発揮することができました。金賞と2つの部門賞を取れたのにも、私個人としても納得できました。

花冠祭の準備はとても大変でしたが、3年間で得たことがたくさんありました。クラスで団結したこと、賞をとって喜んだこと、ときにはぶつかったことも、今では良い経験だと感じています。なによりも積極的に参加し、楽しむということが花冠祭には大切だと思っていますので、1・2年生の皆さんには楽しんでほしいと思います。

来年度も素晴らしい花冠祭をみんなで作り続けましょう。





● 各種活動報告

● 高専連携教育（横浜調理師専門学校）

10月15日（月）と22日（月）に横浜調理師専門学校において、高専連携授業の家庭科実習の授業が実施されました。有名ホテルの料理長を務めた先生の指導のもと、実際に専門学校の充実した設備を使用しての調理実習を行いました。この1年を通してイタリアンや和食などさまざまな調理を経験することができました。プロの技を学べるだけでなく、おいしい料理までいただきました！先生方、ありがとうございました。



● 手話講座

10月24日（水）に横浜校で、選択授業の「手話講座」が実施されました。講師の方の優しく丁寧な指導のもと、入門的な内容からゲームのように楽しむことのできる内容まで、幅広く手話を学ぶことができました。参加した生徒からは、今後日常生活でも使用してみたいという前向きな意見が出ていました。先生方、ご指導ありがとうございました！



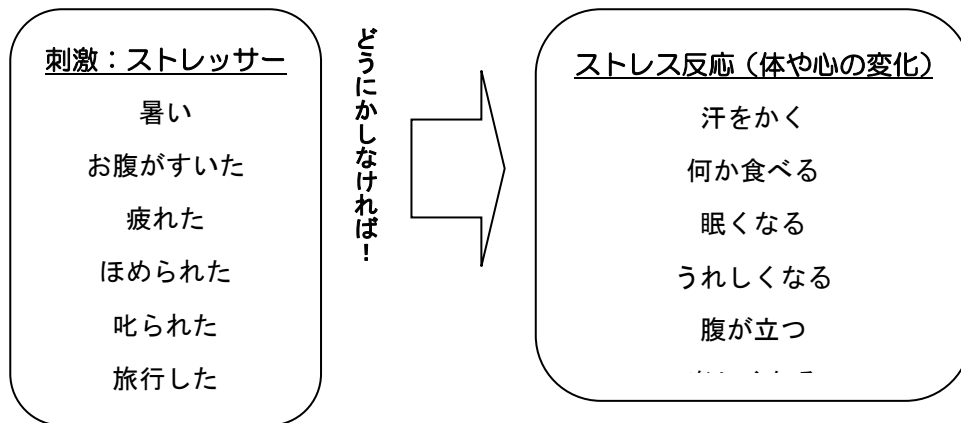


● 「相談室だより」から

《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「ストレッサー」と「ストレス反応」に分けられます。

「ストレッサー」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、ストレッサー（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ね。

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

