

# 日々輝学園高等学校だより

=平成30年11月30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

## 静かに考える、落ち着いた12月をおくりましょう！

横浜校校長 森田 真

11月28日(水)に、授業参観と学級懇談会を開催いたしました。大勢の保護者の皆様に来校していただき、様々にお話し合いをしていただきました。お忙しい中を誠にありがとうございます。その日は、生徒らも特別に「よい子」であったような気がいたします。

さて、11月の初めには1年生が初めての体験学習に2泊3日で塩谷町の本校と開桜館とに出かけました。寒くなる時で少し心配をしましたが、幸いに比較的暖かく、そして天候にも恵まれ(雨が降っても夜中でした)、楽しいひと時を過ごすことができました。

開桜館の畑では、例年よりもサツマイモやサトイモ、そしてキウイフルーツの出来が良く、たくさん収穫がありました。私もサトイモを家に持って帰り、いただきましたが、とても美味しく食べることができました。1年生のみなさんのご家庭ではいかがだったでしょうか。

プログラム別のメニューでは、いずれも楽しく活動ができたのではないのでしょうか。目新しいものでは、「ボルダリング」と「ユニカール」などがありました。前者は次のオリンピックでも正式種目となる、いわゆる「壁登り」というスポーツです。少し体力的に難しい生徒もいたようでしたが、参加者はみな果敢にチャレンジをしていました。

後者は、滑りやすいカーペットの上を持ち手の着いたカーリングのストーン様の用具を投げて滑らせきめられたエリアに近づける競技です。体育館でできるカーリングとでも言えましょう。みなみな元気に歓声を上げて楽しんでいました。

他のどのプログラムでも、1年生は積極的に取り組んでいて、指導をしていただいた地域の方々にも高い評価をいただきました。

入学して初めての宿泊行事でありましたが、いずれの参加者も時間や決まりをしっかりと守り、楽しく自主的に活動することができました。今後の1年生の成長がたいへんに楽しみな姿勢だったと思います。

試験も終わり、半月余りで終業式を迎える時期です。補習やレポート作成などが必要な人は、できるだけ今年中に終わらせて、年末年始をゆっくりと過ごせるような準備をしていただきたいものです。

また、2年生は、年明けの21日から沖縄修学旅行が待っています。健康に十分留意して、心配や不安がないように出発の日を迎えてください。

3年生も、いよいよ卒業が目の前に見えるような時期となりました。充実した高校生活だったと、後から振り返った時に、自分自身が満足できるようなものにしてください。そのためにも、これからの4か月余りが大切になります。

みなさんにとって12月の1か月が、ただただ忙しいだけの30日間ではなく、翌年を見据えて、しっかりと考えることのできる落ち着いたひと月となることを心からお祈りいたします。



## ●バドミントン部 報告

11月17日(土)にバドミントン部の有志が、茅ヶ崎総合体育館で実施された「第2回かながわパラスポーツフェスタ2018」にボランティアとして参加しました。このイベントは神奈川県が主催し、2020年の東京パラリンピックへの関心の向上や、パラスポーツの普及のために昨年から実施されているものです。

今回は、1、2年生の部員がバドミントン競技への参加や受付などの業務に従事しました。はじめは慣れない中で緊張しながらも、少しずつ仕事を覚え、最後にはテキパキと仕事をこなしていました。肝心のバドミントンについても、さまざまな人とゲームができました。

運営されていたスタッフの方々からも「よく働いてくれた」「とても助かった」と高く評価されていました！みなさん、おつかれさまでした！！



## ●「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。

### ●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。

### 《ためこまずに相談》

1人でなんとかしようと思わず、先生や相談室のカウンセラーに相談してみてください。話すだけで少し楽になったり、いい方法が見つけれられるかもしれません。

	月	火	水	木	金
相談室のカウンセラー	小槌	小槌		小槌	小槌
	清嶋	清嶋	清嶋	清嶋	清嶋