

○「環境を整える」

3年生は高校最後の考査を終え、自宅学習期間に入っています。1・2年生も19日(水)から今年度最後の考査となります。ご家庭におきましては、学習への呼びかけと次年度に向けた準備を是非お願いいたします。今回の教務通信では、以下のものをテーマとしてお伝えします。3年生向けの内容ですが、ぜひ現1・2年生、ご家庭でも目を通していただければと思います。

【 新しい一歩を踏み出すあなたへ—社会人・進学先で役立つ心と生活の準備】

●心の準備が未来を変える！—新しい環境に向けたメンタルをセット

新しい環境に飛び込むと、誰でも少なからず不安や緊張を感じるものですが、それは「成長するチャンス」のサインでもあります。大切なのは、不安を消そうとするのではなく、「不安があること」を受け入れること。不安を感じたときは、深呼吸をして「自分は今、新しいことに挑戦しているんだ」と言葉にしてみましょう。そして、「今日できた小さなこと」に目を向けることで、少しずつ自信が積み上がっていきます。

★「自分に優しく、焦らず、一歩ずつ前へ。それだけで十分!」★



●生活リズムは成功のカギ—自分を整える力が未来をつくる

社会人や進学先で求められるのは、「誰かに言われなくても自分で動ける力」です。実は、その土台になるのが「生活リズム」。朝起きる時間、食事の習慣、睡眠時間の管理……これらは「常識」、「基本」とも言われますが、徹底するのは難しい!まずは「起床時間を固定すること」から始めてみましょう。休みの日も極端に遅く起きるのではなく、少しだけゆっくりする程度に。朝の時間が整うと、心にも余裕が生まれます。

★自分を整えることは、未来への最高の自己投資。今日からできることを少しずつ積み重ねましょう。★

●信頼される人になるために—挨拶・マナー・コミュニケーションの基本

社会に出ると、仕事のスキルや知識と同じくらい大切なのが「人との関わり方」です。特に、「挨拶」と「感謝の言葉」は、どんな場面でも信頼の土台になります。元気よく挨拶するだけで、相手の印象は大きく変わります。「ありがとうございます」「お疲れさまです」「お先に失礼します」——これらの言葉は、気持ちを伝えるシンプルで、強力なツールです。さらに、相手の話を「最後までしっかり聞く姿勢」も大切。相手の目を見て、うなずきながら聞くだけで、信頼関係が自然と深まります。

★日々のコミュニケーションの積み重ねが大きな信頼に!★



●小さな挑戦が大きな成長に—毎日を少しずつアップデート

新しい環境では、「完璧にやろう」と思いすぎると逆にプレッシャーになります。しかし、成長は「昨日の自分より少しだけ前に進むこと」の積み重ねです。たとえば、

- ・「今日は知らない人に自分から挨拶してみよう」
- ・「メモ・記録をする習慣をつけてみよう」
- ・「1日5分だけ新しいことを学んでみよう」



このような小さな挑戦でも、続けることで大きな自信に変わります。失敗しても大丈夫です。それは次に生かすための経験です。

★大切なのは、「できたこと」に目を向け、自分を認めること。★

岩出山高校を巣立っていくみなさん、岩高での生活で培った経験は、これからの人生の土台になります。

学習も、体験も、思い出も、いいことも悪いことも全ては生きる力を身につけるための体験です。

28人の頼れる、健全な、学校を変えてくれた3年生のみなさんは岩出山高校の誇りです。

不安や期待、さまざまな気持ちを胸に進んでいく皆さんを、先生たちはいつでも応援しています。

それぞれの人生に、新しい一歩を踏み出してください!そう、いつものように、自分らしく。



●次回のトピック : 「新2・3年生に向けて」