

## ○「新2・3年生に向けて」

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が行われています。ご家庭におきましては、さらなる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。当たり前のことかもしれませんが、次年度に向けてご家庭でも話題にしていただければと思います。

## テーマ:今の積み重ねが未来をつくる—高校生活をより充実させるヒント

### 1. 心の整理で変わる毎日 — 自分の気持ちと向き合う大切さ

新しい学年を迎えると、クラス替えや進路への不安、部活動のプレッシャーなど、心の中がざわつくこともあるかもしれません。でも、そんなときこそ大事なのが、「自分の気持ちを整理する時間」をつくることです。いくつか具体例を挙げておきます。

- ・ 今日あったことを振り返ってみる
- ・ 良かったこと、嬉しかったことを1つだけ書き出してみる
- ・ もやもやした気持ちを「なぜそう思うのか」考えてみる



**「今の自分の気持ちに気づくこと」は、心を落ち着かせる第一歩です。**

### 2. 生活リズムは未来への投資 — 今からできる自己管理術

高校生活は忙しいけれど、「なんとなく過ごす」と「少しだけ意識して過ごす」のでは、大きな違いがあります。特に大切なのが、「生活リズムを整えること」です。「未来の自分」を楽にするための小さな投資だと思って、できることから始めてみましょう。

- ・ 朝、5分だけ早く起きてみる
- ・ スマホを見る時間を決めておく
- ・ 眠る前に1日の良かったことを思い出す



**こんな小さな工夫で、気持ちも体もぐっとラクになります。生活が整うと、勉強や部活での集中力もアップ!**

### 3. 人とのつながりを大切に — 挨拶と感謝がつくる良い関係

友だち、先輩、後輩、先生、家族—高校生活はたくさんの人とのつながりでできています。その中で、誰でもすぐにできて、すごく大きな力を持っているのが、「挨拶」と「感謝の気持ち」です。人とのつながりは、日々の小さな言葉から育つもの。ぜひ大切にしてみてください。

- ・ 「おはよう!」と元氣よく言うだけで、相手も自分も気持ちが明るくなる
- ・ 友だちが助けてくれたら、笑顔で「ありがとう」と伝える
- ・ 家に帰ったら「ただいま」「おかえり」を忘れずに



**これだけで、人間関係がスムーズになり、自分自身も穏やかな気持ちで過ごせます。**

### 4. 今、挑戦することが未来の自信に — 一歩踏み出す勇気を持つ

「やってみたいけど、うまくいかなかったらどうしよう…」と悩むこと、ありますよね。でも、「挑戦すること」自体が、すでに大きな一歩なんです。結果がどうであれ、「挑戦した自分」を誇りに思ってください。失敗してもいいんです。そこから学ぶことが必ずあります。

- ・ クラスで発表する勇気を出す
- ・ 新しい部活動にチャレンジしてみる
- ・ 苦手な教科に少しだけ向き合ってみる



**大切なのは、「できるかどうか」ではなく、「やってみること」。その経験が、未来の自信に変わります。**

新しい年は、まだ見ぬ自分と出会うチャンスです。大きな目標がなくても大丈夫です。「昨日の自分より、ちょっとだけ成長する」ことを目指してみてください。人生は新しい学びと経験だらけ。在学中も、卒業後のステージも、人生の一場面です。

今年度、「教務通信」という形で情報発信をさせていただきました。高校で重要なのは学びでありながら、勉強だけをする場所ではなく、生きるための経験の場であることをお伝えしたつもりです。拙い文章でしたが、読んでいただき、ありがとうございました。