

We can do it! —夢の実現のために—

No. 4



平成から令和へと年号が変わり、令和元年度も終わりを迎えようとしています。3月1日には12期生の先輩方が晴れ晴れした表情で、西校を卒業していきました。6年間をこの西校で過ごし、大きく成長して、これからは新たな場所で活躍されるであろう先輩方を拍手で見送りながら、皆さんも自分の将来に思いを馳せたのではないのでしょうか。

さて、現2年生の皆さんは、4月から前期課程の最上級生となります。すべての面で後輩の手本となり、「尊敬されるあこがれの先輩」になってください。また、現1年生の皆さんは、西校で初めての後輩を迎える

こととなります。生活面や学習面において、まだまだ甘えが抜け切れていない人はいませんか？ぜひ、自分自身を見つめ直して、この期間に「上級生」としての自覚を持った行動ができるようになってくださいね。

新型コロナウイルスによる臨時休校が加わって、いつもと少し違う春休みになりますが、このピンチは最大のチャンスです。皆さんの成長と飛躍のための助走期間です。さあ、走り出しましょう！

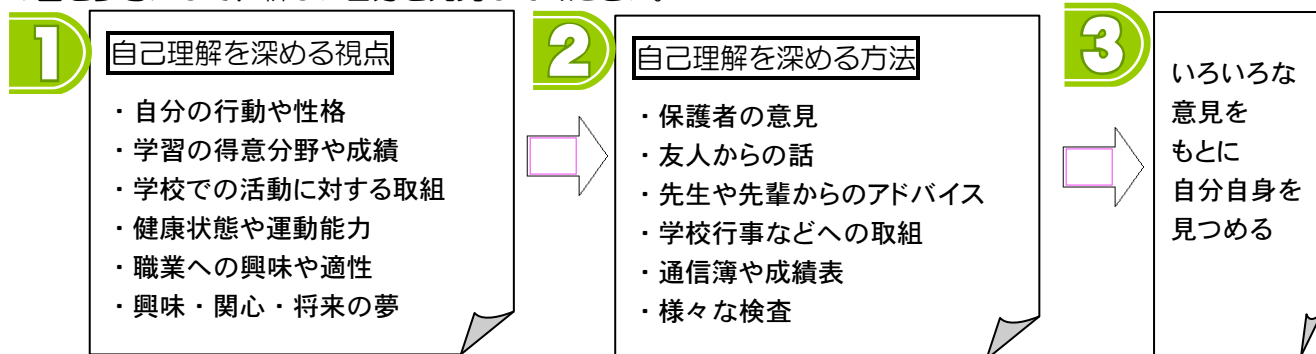
**1 まずは今年1年の自分を振り返ろう！**

- ① 4月に立てた目標は何でしたか。… ()
- ② その目標は達成できましたか。… (はい ・ いいえ)
- ③ 積極的に学習に取り組みましたか。… (はい ・ いいえ)
- ④ 伸びた教科・努力を要する教科は何ですか。…伸びた教科 ()
努力を要する教科 ()
- ⑤ 友達と仲良く生活できましたか。… (はい ・ いいえ)
- ⑥ 楽しい学級生活を送れるよう努力できましたか。… (はい ・ いいえ)
- ⑦ 今年1番頑張った学校行事は何ですか。… ()
- ⑧ いつもお世話になっている人を思い出してみよう。… ()さん
- ⑨ 今年の自分に点数を付けてみよう。… ()点
その理由は ()から。

2 自分の適性について考えてみよう！

1・2年生の皆さんは、「これこそが本当の自分だ」という自我（アイデンティティ）が芽生える時期、またそれを見つめないといけない時期にあります。今年の自分を振り返りながら、春休みにはしっかり自分の個性・適性について考えてほしいと思います。

下の確認シートは自己理解の1つの方法です。個性・適性は自分では客観的に見られないものです。以下の図を参考にして、新しい自分を発見してください。





3 規則正しい生活習慣をつけ、規律ある生活を送ろう！

私たちが充実した毎日を送るための基本は、「健康」です。様々なストレスや誘惑の多い時代に、私たちはどのように自分自身を守っていけばよいのでしょうか。日常を健康に生きるための規律ある生活について考えてみましょう。

健康な生活をおくるために！	食生活	毎日の生活を元気に送る源は、やはり食事です。あなたはバランスのとれた食事を3食とっていますか？ 朝食を抜いてはいませんか？ 文部科学省の「全国学力・学習状況調査」でも朝食を食べている生徒の方が正解率が高いという結果がでています。
	睡眠	人間の生活のリズムは十分な睡眠に関係しています。あなたは十分な睡眠がとれていますか？ また、早寝・早起きを実践できていますか？ 3点固定を守って、春休みもスッキリした朝を迎えるようにしてください。
	運動	成長期にあるみなさんにとって運動で体を鍛えることは大変意味のあることです。最近、子どもたちの体力低下が指摘されています。運動部の活動や地域のサークル、趣味のスポーツなど運動が身近になるようにしましょう。
	人間関係	心の健康を支えるのは、家族や友達です。人間関係のあたたかさが心のストレスをやわらげてくれることも少なくありません。豊かな人間関係を築いていきましょう。 成長期は様々な悩みを抱える時期でもあります。一人で思い悩んで解決が遅れたり、取り返しがつかなくなることもあります。早期に先生や友達に相談しましょう。

そのうえで、自分と向き合い、弱点の克服、得意科目の伸長に努めてほしいと思います。今後の生活の見通しを持ち、準備をしっかりと、自信を持って新学年をスタートできるよう願っています。

～学習について～

1. 日課表を作成しよう
 - 起床・食事・就寝・学習の時間を固定しよう。
2. 学習計画を立てよう
 - ① 課題を最優先で学習しよう。
 - ② 苦手分野の復習に取り組もう。
 - ③ 毎日の学習の記録をつけよう。



<夢への架け橋となる言葉>

「できると思えばできる、できないと思えばできない。
これは、ゆるぎない絶対的な法則である。」

He can who thinks he can, and he can't who thinks he can't.

This is an inexorable, indisputable law.

パブロ・ピカソ（スペイン出身の画家、彫刻家 / 1881～1973）

「できる」と思えば、なんだってできます。一度や二度の失敗でやる気をなくしてはいけません。失敗は成功のもとです。失敗しても立ち上がるたびに強くなり、着実に成功への道を歩むことができるようになります。皆さんなら「できる」！