



自身の well-being を目指した「35分の22」

昨年度の学年通信1号では「35分の34」でスタートしましたが、今年度は「22」からのスタートです。部活動の視点で見ると、3年次の県高校総体は6月にありますから分母は26、そして残りは13となります。この数字が皆さんにとってどのような意味を持つのか。または、どのような意味を持たせるのか。2学年をスターさせるにあたり少し立ち止まって考えてみてください。

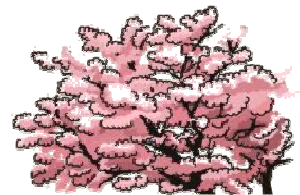
この学年の高校生活の目標は「well-being」です。各自がより良い人生を送って欲しいという願いを込めています。受け止め方は皆さん一人一人にお任せしますが、より良い人生を考えると「短期的・中期的・長期的」な視点で考えてみてください。短期的(今の)生活が充実していて、その繰り返しによって中・長期的な目標が達成できるのであれば(この仕組みを編み出せたら)最高なのですが、中・長期的に明確な目標があるのであれば、そこから逆算して自己投資する(ちょっと苦しい)期間も必要になります。

「あなたの本当の担任はあなた自身」

昨年度は「セルフマネジメント」を目標に掲げてもらい、学業・部活動・心身の健康の視点から自分の時間をマネジメントして欲しいとお伝えしました。ほとんどのが五所川原高校での生活に順応してくれ、進級をすることができたため、目標は達成できたと言えるのではないのでしょうか。今年度はそこから一歩前進してもらうために、目標を「セルフコーチング」にしたいと思います。

皆さんは普段、実は多くのコーチから指導を受けています。あなたには何人のコーチがいると思いますか。ちょっと考えてみてください。例えば、学校生活全般のコーチはクラス担任です。教科のコーチは教科担任、部活動のコーチは部顧問、普段の生活のコーチは保護者ですよね。自覚しているかどうかは分かりませんが、皆さんは間違いなく多くのコーチに支えられ励まされて生活しています。さて、コーチは目標へ導くために、あくまでも自分の経験を基に情報を提供していますが、その情報はあなたのため「答え」なのでしょうか。ちがいますよね。それは一つの「提案」でしかありません。「じゃあ、答えはどこにあるの?」「様々な説明は聞いたけど、結局何をすればいいの?」と思ったことはありませんか。そう思った時は少し冷静さを欠いていたかもしれません。冷静に考えて見ましょう。「あなたのための答えはあなた自身が決める」しかありませんよね。その決断こそがあなたの成長を促します。命に関わることを失敗しても軌道修正すればいいだけです。勇気をもって挑戦してみてください。

さて、冒頭の「あなたの本当の担任はあなた自身」とは何を意味するのかについてですが、例えば学校生活全般のことをクラス担任のコーチングに依存してきた人が多いと思いますが、そろそろ多くのことをコーチへの依存からセルフコーチングに切り替えてみませんか、ということですが。具体的に、自分で情報を集め、その情報を基に自分に対する行動の選択肢を作って自分に提案できるようになって欲しいと思っています。そして、自分の目標を達成するために、自分を励まして適切な選択肢を自分自身に選ばせてやって欲しいのです。来年、皆さんは成人となります。保護者や教員から守られ励まされる存在(子ども)から、仲間や家族を守り励ます存在に成長する時が来たのです。このことを自覚し、覚悟を持って思考や行動を前進させてください。この一年間で皆さんが大きく成長することを楽しみにしています。



今年度の2学年のメンバーです。 一年間よろしくお願いいたします。

学年主任	下山達彦【保体・陸上競技部、立佞武多同好会】
21HR 担任	山下可名子【英語・音楽部】
22HR 担任	秋田奈月【国語・吹奏楽部】
23HR 担任	片山卓思【理科・卓球部、立佞武多同好会】
24HR 担任	三上綾子【理科・競技かるた部、国際理解研究同好会、立佞武多同好会】
25HR 担任	野口明敏【数学・空手部】
21HR 副担任	北山瑞暉【地歴・剣道部、立佞武多同好会】
22HR 副担任	成田理【数学・弓道部】
23HR 副担任	松橋小百合【地歴・空手部】
24HR 副担任	岩渕融義【保体・水泳部、立佞武多同好会】
25HR 副担任	岡本礁子【英語・弓道部】
学年所属	竹浪廣美【国語・弓道部】
	今讓【理科・バドミントン部】
	大川智紀【情報・放送】
	安田均【実習講師・卓球部】