



湯倉が丘～いい《湯》だな

HP: <https://member-hakodateshiyunotyuu.edumap.jp>

笑顔あふれる学校で「なりたい自分へ」自己実現

校長 田上 直広

キーワードは、「自己実現（なりたい自分へ近づこう）」

遅くなりましたが保護者・地域の皆様、新年おめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

さて、1月16日、インフルエンザ等での欠席者はおりましたが、元気な顔がそろい無事後期日程が再開しました。この時期は、1年のまとめであり新年度を迎えるための準備期間となります。3年生にとっては目の前の進路目標実現へのラストスパート期であり、1,2年生は総合的な学習の時間で、おもにキャリア(生き方・進路)学習を行う時期でもあります。

そこで、学校再開時の全校集会では、「自己実現」をキーワードに次のような話をしました。

まずは、こんな自分になりたい（自己実現）という姿を描こう。たとえば、3年生は、リアルに4月〇〇高校で〇〇しているといったものでいいし、1,2年生は、将来の進路でも、中体連大会など部活や習い事での目標でも、こんな人になりたいといった漠然としたイメージでも良いです。

次に、なりたい自分を目標(ゴール)に、そこに近づくために逆算して、何ができるようにすればいいか、今は何をすればいいかなどを、自分で調べたり考えたりしてみよう。

それから、先生や親、友人、知人、外部関係者等、自分に関わってくれる人の話やアドバイスに素直に耳を傾けて、質問したり自分の思いを伝えたり(対話)してみよう。

そして、自分の考えを固めて(自己決定)、さっそく動き出そう。

3月の卒業式や修業式までの間、全校生徒の明るい笑顔あふれる「明日も来たい学校」の中で、ひとり一人が、『なりたい自分』に近づいていきましょう。

笑顔から Well Being(ウェル・ビーイング)!

Well Being(ウェル・ビーイング)。近年、教育現場に限らず、理想的な職場や集団(チーム)を表す際によく耳にすることばです。直訳すると、「持続的幸福感のある、健やかな心の状態」とされています。Happy(ハッピー)を「瞬間的な幸せ」と訳すれば、その違いがわかると思います。生徒がWell Beingであれば、職員も保護者もきっと同じような気持ちになれるはず。笑顔いっぱい、Well Beingな学校にしていきたいと思います。

笑顔の8つの効果



1 免疫力が高まる

・がん細胞を殺すNK細胞、脳内エンドルフィン濃度が上昇する

2 ストレスが緩和される

・ストレスホルモンのコルチゾールが低下、腹式呼吸によるセロトニンが活性化される

3 痛みが緩和される

・痛みの許容レベルが上昇する。鎮痛物質が分泌される

4 各種身体症状に効果がある

・血圧・血糖値低下、心臓に好影響。自律神経バランスが整う

5 記憶力が向上する

・脳波α波増、海馬ニューロン損失減で集中力、記憶力が向上する

6 幸せな気持ちになる

・幸福物質ドーパミン、快楽物質エンドルフィンが分泌される。Well Being(ウェル・ビーイング)へ。

7 考え方がポジティブになる

・笑顔を作るだけで、明るい前向きな気持ちになる。

8 長生きする

・いつも満面の笑顔の人はそうでない人より7,8歳長生きする

参考/頑張らなければ病気は治る:樺沢紫苑(精神科医)

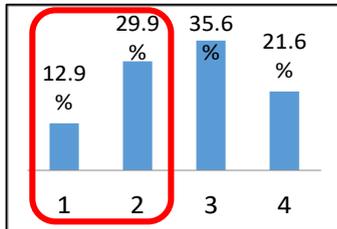


保護者アンケートについて

12月に実施したアンケートへのご協力、ありがとうございました。回答の結果(抜粋)と本校の今後の取り組みについて、ご覧ください。

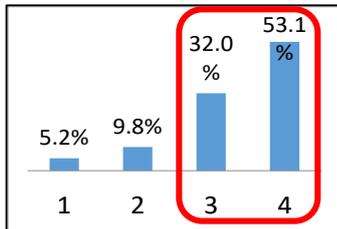
【1←感じられない 感じられる→4】

1 授業や家庭学習等を通して、お子様の学力は定着、向上していると感じられますか。



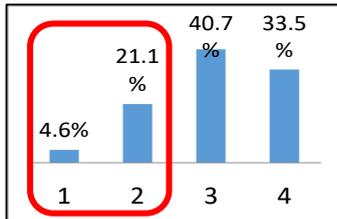
約43%の保護者が学力の定着・向上を感じられないと考えています。全国学テ等客観的調査の活用をはじめ ICT 活用を含めた個別最適な学びと協働的な学びを一層推進し、学力向上に努めます。

4 お子様は学校で、居場所があり、楽しく過ごすことができていると感じられますか。



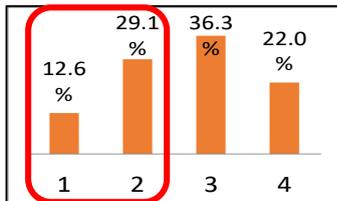
約85%の保護者が、学校で生徒が楽しく過ごしていると考えています。生徒も92%が楽しいと感じており、今後も居場所のある学級、魅力ある学校づくりに努めます。

8 悩み事や困り感を気軽に相談できる場や雰囲気があると感じられますか。



約26%の保護者が、お子様が相談できにくいと考えています(生徒も約20%)。定期の教育相談に限らず、日常的な相談機会(健康観察シートやフォーサイト等 PC や紙面の活用も含む)の周知や、相談窓口の拡充等を図り、いつでもどこでも誰にでも相談できる環境作りに努めます。

11 スマホやパソコン、ゲーム機等について、マナーや時間等を考え使用していますか。



上グラフが生徒(考えて使用しているか)、下が保護者(約束について話し合っているか)の回答です。生徒の約42%はあまり考えずに長時間使用している傾向が見られます。また約23%が保護者と使い方について話していない状況です。保護者と学校が状況を把握し、使い方についてさらに連携を進めていく必要があると考えています。

「学校で学んでいることを日常に生かす」、「多様な学習活動は有意義」、「学校からの情報発信」等については高い評価をいただきました。また、いただいたご意見等については真摯に受け止め、今後も「生徒の成長のために」を念頭に本校の教育活動の一層の改善に努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。(詳細は後日配布予定)

学習会(1,2年)実施

1月12日(木)、13日(金)の2日間、希望者による1・2年学習会を実施しました。参加した生徒は自分の不十分などの復習などを行い、有意義に過ごしました。



アンサンブルコンテスト金賞受賞

1月14日(土)に芸術ホールで行われ、2年生7名が参加しました。結果は、レベルの高い学校ばかりの演奏の中、金賞を受賞しました。全道大会には一歩およびませんでした。よく頑張りました。



《2月行事予定》

- 2日(木) 1・2年実力テスト ALT
- 3日(金) 2年総合・進路学習会①
- 6日(月) 2年総合・進路学習会②
- 7日(火) 2年総合・進路学習会③
1年,2年,GH 組授業参観
- 9日(木) ALT
- 10日(金) 公立推薦入試 漢字検定 SC
- 11日(土) 建国記念の日
- 13日(月) 3年午前授業(給食無)・職員研修
- 14日(火) 3年午前授業(II)・私立一般入試
- 15日(水) 高等支援学校合格発表日
- 16日(木) ALT
- 17日(金) 代表専門委員会
- 21日(火) ALT
- 22日(水) 1・2年学年末テスト①
- 23日(木) 天皇誕生日
- 24日(金) 1・2年学年末テスト②
私立合格発表日
- 28日(火) SC
- *3/15(水) 卒業証書授与式です。