

2023年 5月のたより (206号)



【生活指導部より】 規則正しい生活を送ろう！

五月病とは、憂鬱になったり、気力・やる気がわかないといった特徴の精神疾患です。ゴールデンウィーク明けに起こりやすいことでよく知られています。精神的・身体的ストレス、疲れによって心身に大きな負担がかかることが発症の原因とされています。ストレスというとネガティブな原因を想像してしまいがちですが、進学・進級などポジティブな変化であってもストレスの原因となります。特に真面目な人や頑張り屋さんには、新年度から早く慣れようとしてエネルギーを消耗しすぎたり、自分を抑えて頑張ってしまうがちなので注意が必要です。五月病を防ぐためにも、規則正しい生活習慣を心がけましょう。また、適度な運動や友人・家族との交流などでうまく息抜きしていくことも重要になります！！五月も健康かつ楽しく過ごしていきましょう！！



【進路指導部より】

- ・突然ですが！「あなたは、自分が目指したい将来の目標や自分が実現したい将来の夢をお持ちですか？」

前回のたよりでも書いたように、

「ある！」という人は、その実現に向けて努力をしてください。

「ない！」という人は、早く目標や夢を見つけてください。

「まだ早い」、「ゆっくり考えたい」、「やりたいことが見つからない」、「高校生の年齢で、将来のことなど決められない」など、言い訳を探さないでください。皆さんが進路を決める運命の日は、みなさんの準備不足を待ってはくれません。「そこで、進路指導部からお願いがあります！」

・1年生の皆さん

毎月1回、この「たより」を発行しています。目を通してください。さらに、家に持ち帰って、忘れずに保護者や家族に見せてください。目標とする資格をひとつ決めて、取得に向けて取り組みましょう。学校も遅刻や欠席をせず、しっかり勉強に取り組みましょう。

・2年生の皆さん

進級ができて気がゆるみがちです。気を引き締めて勉強や資格取得に取り組む、将来の目標を見つけられたら、その実現に向けた準備を始めましょう。そして、成績は必ず、昨年よりも良いものにしましょう。

・3年生の皆さん

自己実現（将来の目標の達成）に向けて、自分の進路を考える年です。多くの人から話を聞き、自分自身で進路の選択と決定ができるように準備を進めましょう。来年の2月には、インターンシップもあります。

・4年生の皆さん

進路を確定する年です。自己実現に向けての運命の日（試験日）は、目の前です！「ぼやぼや」、「まごまご」しているヒマはありません。でも、焦らず落ち着いて、自分が納得できる「決断」をしましょう！自分の将来は、人まかせにせず、自分の手で勝ち取るものです！