

The way is open where there is a will

～意志あるところに道は開ける～

キャリア教育部通信 第1号

令和7年4月7日

中学生の皆さんへ

キャリア教育部

今年度も本校ではキャリア教育部通信を発行していきます。この通信で、社会の変化に対応して生きていくのに必要な力や新しい価値観などの情報を発信し、みんなが進路を考える際の一助となり、新しいものを創りながら、生きていけるようにという願いを込めて発行していきます。何かを感じ取って、心のエネルギーにしてください。

「新しい環境で」

4月は桜が咲き、穏やかな温かさになり、新しい環境で新鮮な気持ちでスタートを切れます。心機一転のチャンスです。ネット記事ですが、新しい環境で「ちょっと前向きになる10のこと」が載っていましたので紹介します。新しい環境や人間関係に慣れるためには一般的に3か月ほどかかるといわれています。

10のことを意識しながら、充実した中学生生活をスタートさせましょう！

1. 自分自身を信じてみる

努力してきた自分、頑張ってきた自分があるはずです。まずは自分自身を信じることです。自信をもって積極的に活躍していきましょう。

2. 自分から積極的にコミュニケーションを取る

自分から積極的にコミュニケーションを取ることで関係性を深めることができます。自分の殻を開放してみましよう。

3. 環境に合わせて自己管理を行ってみる

食事・睡眠・運動など、中学生活に合わせたものになっていますか。特に朝食は大切です。朝食をしっかり取れる生活にしましょう。

4. 新しいことにチャレンジしてみる

やってみたいこと、挑戦してみたいことがあると思います。是非、チャレンジしてください。行動することが大切です。

5. 現状を受け入れてみる

生活していくと思い通りにならないことも起こります。うまくいかなくても、現状を受け入れ、少しでも前向きな気持ちに切り替えてみてください。

6. 小さな目標を立ててみる

7. 前向きな言葉を使ってみる

8. 自分の機嫌を定期的にとってみる

自分で自分の機嫌を取りましょう。ご機嫌でいられるのはどのようなときですか。自分で工夫してみましよう。

9. 気持ちや目標を書き留めてみる

今の自分の気持ちや目標を書き留めておくと、数か月後それを見て確実に変化・成長している自分に気が付きます。

10. みんな「はじめ」はあるもので、怖がらないようにしてみる

いかがですか？意識してできそうなことがあると思います。是非、充実した中学生生活をスタートさせてください。

新しいたくさんの方の友人もつくっていきましょう。多くの人と出会い、多くの考え方や生き方に触れることで、自分の心が広くなり、いろいろな価値観を知り、自分のやりたい・なりたいものが見えるようになっていきます。「人は人を浴びて人になる」という本があります。人は人との出会いで確実に変わります。成長もしていきます。

自分のやりたい・なりたい・挑戦したいことに向かって生きていこう！