

# 生徒指導だより

令和3年1月8日(金) No. 9

新年、明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いします。  
充実した冬休みを過ごすことができましたでしょうか？

2学期の終業式でも話をしましたが、3学期の授業日数は在校生が44日、卒業年次生は16日+登校日(2日程度)になります。

わずかな授業日数ですが、一日一日を大切に、無遅刻・無欠席を目指して、多くの思い出を残していきましょう。

## 心のアンケート結果について

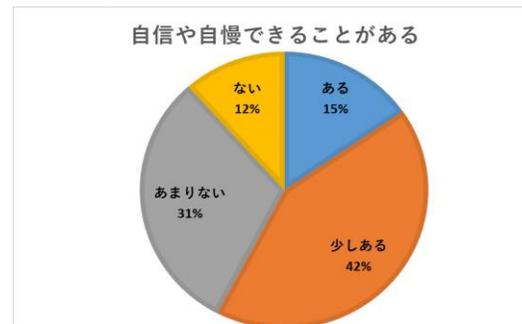
2学期に行った心のアンケートの結果を掲載します。

「自信や自慢できることがある」の設問に肯定的に回答した人は57%(15人)いました。過去3年間で初めて50%を超えました。

しかし、みなさんにはまだまだ良いところがたくさんあります。他人と比較して秀でているかどうかではなく、自分の良い部分を考え、認めましょう。

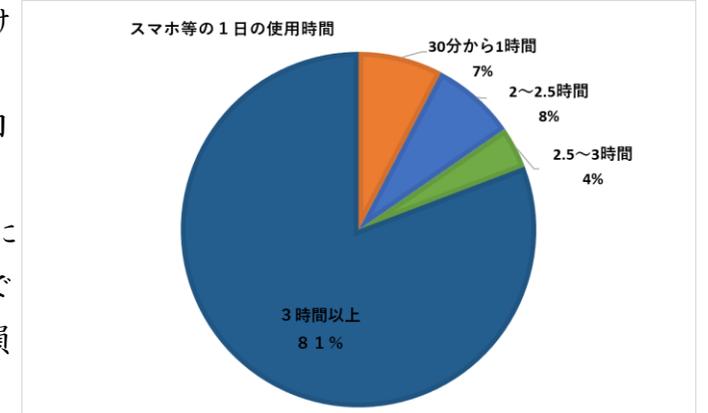
自己肯定感という、自分を常に高く評価すると思いがちですが、そればかりではありません。良い部分も弱い部分も含めてその通りであるとまずは認めることが必要です。

また、物事の見方を変えるリフレーミングを紹介します。例えば「飽きっぽい」という短所も言い換えれば「気持ちの切り替えが早い」というと長所になります。「優柔不断」ということは「他人の意見を傾聴できる、協調性がある」ということにもなります。長所が思い浮かばないのは、自分の性格をネガティブに捉えているだけかもしれません。



右のグラフは、スマホ等における1日の使用時間です。

本校の81%(21人)が1日に3時間以上使用しています。生徒指導だより5月号(NO2)にも載せましたが、ゲームが原因で無断欠勤を繰り返したS市の職員が処分を受けています。



みなさんの中にもゲームやSNSが原因で昼夜逆転した生活を送っている人はいませんか？定時制の学校生活は17時30分から始まりますが、就職すると8時~8時30分に勤務開始する会社が多くあります。

高校卒業後すぐにこの生活に移行するのはそう簡単なことではありません。今のうちから生活習慣を整え、将来有意義な生活を送りましょう。

スマホやネットの利用は非常に便利ですが、人間の心身への負担がとても大きいものです。明るい画面や情報刺激を受け続けることで脳が常に「スイッチオン」の状態になり、知らない間に緊張状態を続けてしまいます。これはものすごく負担がかかるだけでなく、知らない間に「あたりまえ」になってしまう「感じにくい疲れ」なのです。

その結果、目が疲れて顔や首、肩の筋肉が固まる(視力低下・肩こり・頭痛なども起こる)、熟睡できない、リラックスできない、イライラするなど感情のコントロールも難しくなります。

知らず知らずのうちに自分自身を傷つけていませんか？自分の体や日常生活をスマホやネットにコントロールされるのではなく、自分自身でしっかりコントロールしましょう。

## 遅刻調査

学年	1年	2年	3年	4年	合計
遅刻件数	233	66	88	58	445

今年度の登校日数は残り44日！無遅刻を目指そう！

2020.12.24