

3学年主任 岩本千加先生



こちよい 毎日のために

新学期を迎え2ヶ月が過ぎました。皆さんそれぞれに、よいスタートを切れ頑張っていますね。張り切っていますね。とはいえまだ新年度の前半戦です。学年の締めくくりの時期まで笑顔で乗り切るために、次のことを提案します。

○質の良い睡眠と十分な栄養、適度な運動を心がけましょう。

○その日できたこと、当たり前にかけていることに目を向け、毎日自分をほめましょう。(どんな小さなことでも良いです)

○心地よい関係でいるため、相手を認めましょう。

(イライラして相手を攻撃したり、意地悪をしない)

○リラックスできる時間を持ちましょう。

(趣味など、自分が夢中になれる時間を持ちましょう)

○「ダメ」「ムリ」などマイナスの言葉を「大丈夫!」「できる」などのプラスの言葉に換えてみましょう。

○心が辛くなったら、積極的に休養を取りましょう。

○友達でもよいですが、信頼できる大人に相談しましょう。悩んでいるときはどうしても視界が狭くなりがちです。「こんな考えもある」と自分が思いつかなかった視点に気づくことで視界は広がります。誰かに話すことはもちろん、自分の気持ちや今の状況を書き出して整理することもおすすめです。



2学年主任 宮本昇二先生



これから述べる事は個人的な意見です。みんな仲良くは無理。もちろんみんな仲良くが理想ではあります。今まで「みんな仲良くしましょう」はいろんなところで言われてきたことだと思います。しかし、人それぞれ考え方も違うし、性格も違います。それなのにみんなと仲良くしようとしすぎて苦しくなっていないですか？

これから先、社会に出れば今までよりも交友関係が広がり考え方の違う人と接する機会も多くなります。会社で苦手な同僚、嫌いな上司と共に仕事をしなければならないこともあるのではないかと思います。ではどうすればよいのか？苦手な人、考え方の違う人は必ずいるはず。だからといって無視したり、仲間外れにしたり、口を利かなかったりするからうまくいかなかったり、問題になるのです。「無理に仲良くはしなくていいが、目標達成のためにみんなで協力する」これに尽きるのではないかと思います。必要なことは話し合い、相談し、協力して行動することでいろんな人とうまく関わっていきけるはず。高校生活は社会に出るための準備の時間です。野村高校は各学年60人弱、全校で174人の生徒数です。みんなで協力して更によい学校にしていきたいと思います。

1学年主任 大野伸二先生



59名の1年生の皆さん、改めて入学おめでとう。心より歓迎いたします。

高校生活はどうか？皆さんの学習の記録を拝見すると、「だいぶ慣れてきた。」という言葉をよく目にします。私も今回改めて「慣れる」という言葉を調べてみました。すると「経験を重ねるうちに、当たり前のこととして受けとめるようになる。」とありました。皆さんも、そう捉えていますか？

しかしここで、『当たり前』の意味も考えてみましょう。家族に送り迎えをしてもらえ。授業を受けられる。共に過ごせる友がいてくれる。食事を用意してもらえ。部活動をさせてもらえ。これは全て『当たり前』でしょうか？おそらくそうではないと思います。皆さんが慣れてきた『当たり前』のことに感謝する気持ちを忘れず、「今何をすべきか」をいつも心に留め、これからの1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



* ご相談は下記でも受け付けております

電話番号：(0894) 72-0102

メール：nomh-soudan@school.esnet.ed.jp

《片桐弥生先生 来校予定日》

6/5 (月)・13 (火)・19 (月)・27 (月)

