

ポジティブシンキングのすすめ

新型コロナウイルスの感染者数は減少傾向にあるとは言え、まだまだ自粛を余儀なくされている東京都です。皆さん、自宅でどの様に過ごしていますか？

休業期間もかなり長引いていますので、ストレスなども少なからずあると思います。

その様な時には、考え方や行動を少し変えるだけで、気持ちが軽くなったり明るくなったりすることもあります。インターネットで調べてみた方法を幾つか紹介します！

① 「今私たちは全員とてもストレスのかかる状況に置かれているのだ」と改めて現状を認識する

※完璧さを求めすぎないことが大切なようです。

② いつもよりも意識的に自分を褒めてみる

※家の手伝いをした、課題を頑張ったなど、いつもよりも自分の頑張りを認めましょう。

③ 日々のなかで小さな幸せを見つける

※幸せを探すことが、日々を楽しむことに繋がるようです。

参考(『liferhacker(日本版)』)

頑張って自粛生活を乗り越えた暁には、きっと、以前よりも“日常”を楽しめるようになっていくと思います！

何事も前向きに捉えて日々を過ごしていきましょう！

追加課題や classi について

今回、新たに二週間分の課題を追加で発送しています。

今回の課題の提出については、返信ではなく、次回の登校日に指示するという形になっています。

自宅での時間割案も参考にしつつ、計画的に課題に取り組んでください。

勿論、今回の課題も成績に関わってきます。頑張りましょう！

また、引き続き、毎日の classi の確認をお願いします。

確認出来た情報がある場合には必ず「見ました」を押してください。

高校2年生をどう過ごすか



コロナ対策のために、3月から学校がストップしています。皆さんや皆さんの家庭にも大きな影響を与えています。学校の再開が待たれますが、再開された後も日常の生活がすぐには戻ってきません。ですから、「再開された後をどのように過ごしていくか。」を今考えていきましょう。

その一つとして、入部届と進路希望調査をよく考えて提出してほしいのです。自分の生活を振り返るチャンスにもなります。

《入部届について》

1年生から入部している人はそのまま継続し、3年間やり遂げてほしいです。

1年生の時に何もやらなかった人、ぜひ、部活をやってみましょう。1日の時間の過ごし方が変わるはずです。週1回の部活から週6回の部活があります。先輩や後輩ができ、2年生は中心となる存在です。初めは仮入部でもかまいません。

人数が少ない部活も多いですが、43期生が入部していけば、活性化されます。

《進路希望調査》

今の段階の考えでよいのです。2年生を過ごしながら、自分の適性ややりたいことを見つけていく努力をしましょう。「自分の進む道は自分で考える！」です。他人はアドバイスはくれますが、決めるのは自分です。「わからない～！知らない～！」ではいけません。「自立していく力」を持ちましょう。悩んだりした時に担任以外にも、部活の友達や先生が助けてくれます。部活をやっていると、心身ともに鍛えられ、学ぶことも大きいので進路活動にも役に立ちます。面接などの試験でも、頑張ってきたことを明確にいえま

す。

部活動と進路活動は繋がっています。今後の生活を考えていこう！

(まだ提出していない生徒は、登校日にかまいません。

しっかり考え、必ず提出しましょう。)



今はまだ、先のことについて、
不透明な部分が多いのは事実です。
しかし、徐々にですが、確実に学校再開
は近づいているはずですよ！
皆でこの状況を乗り越えましょう！