

目標に向かってチャレンジし続けよう！

三日坊主にならないために・・・

あなたは目標に向かって努力し続けるタイプですか？それともすぐに途中で挫折してしまうタイプですか？筋トレに勉強・・・やり続けると良い結果ができるのはわかっていますが、ついついスマホやテレビの誘惑に負けてしまい、持続するのが難しい時もありますね。

その解決方法として、「経過を他者にチェックしてもらう」という方法があります。自分の決めた目標の途中経過を担当の先生や家族、友人に言葉で伝えてみましょう。「頑張ってるね」や、「あと少しだね」と声をかけられると、きっとモチベーションが上がるはずですよ。特に今は家族と接する時間も増え、担当の先生や副担任の先生と電話で話す機会が増えている時期なので、ぜひ目標到達度をアピールしてみてください。ただし、伝える相手が多すぎるとペースが乱れる場合もあるので、注意しましょう。

また、お金がもらえるアルバイトなら何時間でも集中して取り組めたり、好きなゲームは休憩もせずに行き続けられる・・・という経験はありませんか？その理由は、楽しいと感じる快樂ホルモンのドーパミンが出ているからです。このドーパミンは、「やる気の素」ともいえます。これを利用して、目標達成をしようと思える自分なりの楽しい方法を見つけてみましょう。

勉強机の周りに癒しグッズを置く、お気に入りの文房具を揃える、大好きなペットと一緒に少し遠くまでウォーキングをするなど、とにかく習慣化できるまでトライし続けてみましょう。

取り組む前から、『自分ではできない人間だ』、『挫折するタイプだ』などと決めつけることだけはやめましょう。若くて体力も気力もある皆さんの可能性は、無限大です！

こんな時こそ資格を！



県内においてコロナウィルスが影響とみられる高校生の就職内定取り消しは出ていませんが、景気の先行きは不透明で、高校生の就職は厳しくなることが予想されます。そこで、来年あるいは再来年進路決定する皆さんは、「資格取得」と「就活に勝ち抜く体力づくり」を目標に各自が努力してほしいと思います。

申し込み可能な検定をあげておきますので、ぜひ挑戦してみてください。

11月22日(日) 全商ビジネス文書検定 今年度は、「情報」の授業でも受験に向けての学習をします。昨年、全員速度部門を受験しましたので、不合格者は速度部門に再トライしましょう。合格者はビジネス文書部門を受験するので、問題集の筆記をしておきましょう。

11月8日(日) 全商珠算・電卓実務検定 受験希望者は、電卓を購入しておきましょう。大きさは手のひらサイズ、「ビジネス基礎」の教科書最後のページに紹介あり)小数点のスイッチや四捨五入、メモリー機能のあるカシオやシャープ製がお薦め。学校で購入するのならカシオ製となります。

11月29日 日本化粧品検定 美容院・エステサロン・化粧品メーカーや小売店に勤務するならトライしてみましょう。3級は受験料無料でWEB受験です。問題は四択式チェック式で、20問中16問正解で合格。

その他にも、自宅にパソコンがあれば在宅受験できる**タイピング技能検定イータイピング・マスター**などについても検討してみてください。

2年次

発行年月日
2020年5月

手洗いで
自分や家族を守ろう



本は「心の栄養」

図書館で本を借りよう♪

外出ができない今こそ、図書館で本を借りてみませんか。コロナウィルスの影響で、皆さんには自由な時間が増えたと思います。これを利用し、趣味を極めるのもよし、未知なるジャンルの知識をつけるのもよし、プラスな発想でどんどんバージョンアップした“自分づくり”をしていきましょう！



「高校生新聞ON LINE」に、高校生の自宅での過ごし方が掲載されていましたので参考にしてください。

新型コロナで家族ギスギス…今では笑顔が増えた

友達にも会えないし、部活にも行けない。ワガママなのはわかっているけど、正直しんどい。テレビを見ててもコロナばかりだし、Twitterを開いても政府に対する批判や文句ばかりで嫌になる。みんなで助け合っていこうみたいなのが世界中どうしてても少ないし、悲しくなる。家の中も親も私もストレスで何だかギスギスしているし、もう嫌。そう思っていました。その後、家族の中で「お互いがお互いに気をつかおう」となり、笑顔が増えました。まず、家族で決めたことは「朝、夕ご飯はみんな出食べる」ことです。いつもは学校や仕事場に行く時間は家族でバラバラだったので、自分個人としては、なるべく家族と話すようにしました。それまでは、よく自分の部屋に閉じこもってゲームをしてしまっていたのですが、今は「なるべくリビングに居てやろう」とソファに居座ってます。リビングに居れば無理にでも家族と会話が増えます。その関係で、姉にランニングに誘われたり、逆に父をバレーボールのバスに誘ったり運動する機会がなぜか増えました。楽しいし、ストレス発散になるのでスポーツはいいですね。母に感謝されたのは家事を手伝ったことです。うちは両親共働きなので父と母(たまに姉)で分担しているのですが、仕事に家事に追われていました。いつもは私が部活から帰ってくる夕ご飯ができていてとても楽をさせていただいてるので(笑)。私は、料理は出来ないので、洗濯や皿洗い、お風呂掃除ぐらいですが…。テレビやスマホをほっと見るよりは感謝されるので、頑張ってます。たったそれぐらいですが、我が家は会話も増えたと、お互いにイライラすることも減りました。(埼玉県・高校2年女子)



家事が楽しい、気持ちもリフレッシュ

休校期間中は主に家で過ごしています。課題や勉強にほとんどの時間を費やしていますが、両親が働いているので家の手伝いもしています。することが多くてたいへんですが、家事の大変さを感じることもでき、また有意義な時間を過ごしています。友だちと会えず、部活ができず寂しいですが、過ごし方の工夫次第で楽しくなると思います。家事の内容は掃除、洗濯(干す・入れる・たたむ)、食器洗い、ゴミ出し、1週間に1回ぐらいのペースで夕飯づくりをしています。達成感もありますが、一番好きなことは晴れた昼間に温かい洗濯物を取り込むことで、風通しがよく、暖かい環境の中で掃除することです。朝早くからやるので休校期間中に崩れやすい生活リズムが整い、勉強の休憩時間に家事をするのリフレッシュにもなります。家事をすることで親に感謝の気持ちをもつことができ、日常生活に楽しみをもつこともできると思います。(兵庫県・高校2年女子)



家族のために働けるのがうれしい

私は休校2週間目に入ってからストレスが溜まってきたように感じています。勉強のやる気もガクッと減ってしまい、やらなきゃと思うものの、つい怠けてしまいます。今までは周りの友だちよりスマホを使う時間は少なかったけれど、休校になってからは気がつけばスマホを手にはしています。クラブも卒業生の先輩とのお別れ会も部活の楽しみにしていた講習会も、様々なイベントが中止になってしまっても残念です。ただ、休校になってから頑張っていることが1つあります。それは皿洗い、洗濯物、掃除機などの家事です。普段ほとんど家にいないので、この機会に家族のために働くことができうれしいです。休みの期間、勉強においても他のことにおいても、今だからできる何かを探していきたいです。(鹿児島県・高校1年女子)



卒業した先輩達は…

「学校で購入したパソコンを受け取りに行き、出されているライティング課題を自宅でしています。コロナの影響で学校には行けず、アルバイト以外の外出は控えています。インドア派なので家にいるのは苦痛ではありませんが、接客業のアルバイトで感染しないかと心配しています。早くコロナが終息していつも通りの生活が送れるようになってほしいと思います。」(穴吹カレッジ S先輩)

「大学で行われる実習には楽しく取り組んでいます。講義の授業が難しいです。しかし、せっかく始まった大学生活もコロナの影響で、休講になってしまい、とても残念です。」(徳島工業短期大学 Y先輩)

修学旅行について

3年次に予定されている修学旅行のアンケートを、5月に実施したいと思います。3泊4日で費用は、訪問先にもよりますが、9~10万円程度の予定です。旅行代金の支払い方法は、「積み立て」と「一括払い」とがあり、「積み立て」を希望する場合は、2学期から積み立てが始まります。一生の良い思い出となる学校行事です。計画的にお金の準備をし、ぜひ参加してください。