総合学科通信

北海道浦河高等学校　第５号
平成２５年３月２４日（月）発行
〒057-0006
浦河町東町かしわ 1-5-1
℡(0146)22-3041

ライフプラン発表会





「産業社会と人間」の時間に、自分たちの進路や職業観などについての意見を皆の前で発表する「ライフプラン発表会」が行われました。今年度最後の「産業社会と人間」の時間ということもあり、１年間のトレーニングの成果があらわれたものとなりました。

代表者は教室ごとに行われた数名でのグループ内発表会から選出され、後日１年次生全体へ向けての発表会に臨みました。代表の生徒たちは緊張した面持ちでしたが、選ばれただけあり一人一人の個性や工夫がよくあらわれたスピーチでした。また、それらを聞き評価する生徒たちの態度も真剣そのもので、集中し聞き入っていました。

そして、今回の発表会に向けての取り組みや年間の「産業社会と人間」を通して、生徒たちの意識に変化が見られました。「入学当初と比べ、将来について深く考えるようになった」「コミュニケーション能力の大切さを知った。いくら勉強だけできていてもだめなのだということもわかった。」「人前で話すことの苦手意識が薄れた。」「話す側も聞く側もよい態度で臨んでいたし、一人一人が将来について真剣に考えるよいきっかけになった。」等の前向きな感想が生徒から多く聞かれました。

合格・内定者講話

先日卒業を迎えた３年生を講師として迎え、講話をしてもらいました。講話内容は、就職・進学と進路先によって内容は異なりますが、自らの進路決定の時期や進路実現に向けての取り組み方、在校生に今から取り組んで欲しいこと、勉強の方法など実践や経験をもとに失敗談等も交えながら話してくれました。

これから進路に向けての活動が本格化する２年次にとっては貴重な講話だったようです。また、１年次生もまだ先のこととは思わずに、早い段階からの進路に向けた行動・学習が必要だということを意識し始めた様子でした。





模擬面接指導始まりました

３月１８日に模擬面接指導がおこなわれました。１・２年次共にいくつかのグループに分かれ、それぞれの教室で実施されました。

事前指導では今社会が求めている人材や、それにより近づくために高校生活では何をすべきなのかということなどの確認を行いました。また、面接に臨む際に必要な身だしなみと質問に対する答えの確認などの準備も行われました。

当日は入室やおじぎの仕方などの礼法指導に加え、事前に確認していた質問事項の中からいくつかの質問を受け、それに答える練習をしました。本番に向け、面接を意識した日常生活を送って欲しいと思います。




カラー版はホームページをご覧ください。（http://www.urakawa.hokkaido-c.ed.jp/）



ストレスマネジメント講話



２月２０日（木）の５・６校時目に臨床心理士の安川禎亮先生をお招きして、ストレスマネジメント講話をしていただきました。この講話は、生徒自身が現在直面している課題や、これから直面する課題へ対応し乗り越えていくために必要な考え方や技術を、専門家の講話を通じて学び身に付けるためのものです。

講話では、学校生活や日常生活におけるストレスへの効果的な対処法を、実演等も交えながら教えてくださいました。具体的には「イメージ呼吸法」「肩のイメージ動作法」「ペアリラクゼーション」「漸進性弛緩法」「自律訓練法」などの、呼吸によって体と心をリラックス状態へ導く方法や、緊張により上昇した心拍数を平常時まで下降させる方法、心の中でプラスのことを考えながら相手の肩に手を置くリラックス方法など、場面や場所を選ばずに誰でも簡単に実践できるものばかりでした。

安川先生曰く「心と体はつながっている。姿勢で心の状態も決まる。胸を張るよい姿勢になれば心もよい状態になり、ポジティブに生活できるようになる。」「心は思考と感情の二つからできている。意識一つで物事の結果は変わる。」とのことです。また、部活動に加入している生徒に向けては「怒った顔よりも笑顔でパフォーマンスをした方がよい結果が出る。」とのアドバイスをくださいました。

長時間の講話でしたが、生徒は皆熱心に耳を傾けており、「実際にやってみよう」という安川先生の呼びかけに、少し恥ずかしそうにしながらも呼吸法やペアリラクゼーションを行っていました。２時間では収まり切らないほどの充実した内容の講話でした。



安川　禎亮　准教授
◇臨床心理士
◇北海道教育大学大学院教育学研究科
◇研究内容【生徒指導・教育相談・学校不適応】
◇活動
大和高田市教育委員会「緊急支援チーム」
スーパーバイザー
奈良県教育委員会「不登校対策委員会」委員
など











～生徒の感想～

・繊細な人の「心」はバランスが崩れやすいので、大切にしていかなければならないと思った。
・安川先生の聞き慣れない関西弁が新鮮だった。聞いているだけで元気になれる話し方だった。
・部活で実際に大会のときなどメンタル面で平常心が必要なときに活用できる。
・苦手な人前での発表のときなどにぜひ実践しようと思った。
・呼吸法などの自分なりのストレス解消法を見つけ、これからの生活で嫌なこととも向き合いながらよい人間関係を構築していきたい。
・著名なスポーツ選手も独自のリラックス法を実践していることを知り、講話で教わったことはとても効果的なものなのだということがわかった。



カラー版はホームページをご覧ください。（http://www.urakawa.hokkaido-c.ed.jp/）