



自己肯定感を高めよう！！

自己肯定感とはありのままの自分を「大切な存在だ」と思い、自分を肯定する感情のことです。

自己肯定感を高めると3つの大きなメリットがあります。

【自己肯定感を高めるメリット】

- ① ありのままの自分を受け入れることができるため、失敗を恐れず新しいことにチャレンジできる。
- ② 誰にでも臆することなく話しかけられるので、円滑な人間関係を築きやすい。
- ③ 失敗してもすぐ立ち直って再チャレンジできる。前向きな思考（**失敗した場合、次を成功させるための対策を考える能力**）を持っているので、自分の理想に近づけることができ、人生における幸せを感じやすくなる。

では、どうしたら、自己肯定感を高めることができるのでしょうか？

【自己肯定感を高める方法】

- ① 感謝の言葉を口癖にする。
- ② **毎日簡単に達成できる目標を立てて行動する。**
⇒成功体験をコツコツ積み上げることが大切。大きな目標も小さく分けよう！！
大きな成果を出したい場合は、「**苦手克服**」ですが、これには強い精神力と時間が必要です。そのため、自分の強み（好きなこと・興味があることなど）を強化する「得意伸展」を優先させるのもいいでしょう。
◎学習アンケートで、受験勉強を始めている生徒は20%、もうそろそろ始めようかなという生徒は30%です。大きな目標に向かって、コツコツ頑張っている様子が見られます。また、1ヶ月前から期末考査の勉強を始めている生徒も多数います。
この調子！！
- ③ 少しでも頑張っていると感じたら、**自分自身を褒める**。
⇒寝る前に「今日も一日頑張った」と毎日、自分を褒めるのもよいでしょう。
- ④ 周りの人よりも、自分のことを優先する。
⇒自己肯定感が低いと周りの目が気になるあまり、自分のことをないがしろにしがちです。**周りの目より**、自分自身を大切にす気持ちを持ちましょう。
- ⑤ **ポジティブな言葉を使うこと**を意識する。
⇒言葉によって、人の気持ちが左右される経験はありますよね。
「これは嫌い」⇒「こっちの方が好き」、「疲れた」⇒「頑張った」などのポジティブな言い回しにするだけでも、物事を肯定的に捉えることができるようになります。
- ⑥ 自己肯定感が低くなる原因から自分を遠ざけるなどの**対策**をとる。

6月17日（水）に学年集会で紹介したマザーテレサ（倫理の教科書 p 131 参照）の言葉です。

「思考に気をつけなさい。それは、いつか言葉になるから。
言葉に気をつけなさい。それは、いつか行動になるから。
行動に気をつけなさい。それは、いつか習慣になるから。
習慣に気をつけなさい。それは、いつか性格になるから。
性格に気をつけなさい。それは、いつか運命になるから。」

携帯電話・スマートフォンの使用について

昨今、高校生の携帯電話・スマートフォンの依存が社会問題となっています。そのため、全国的に家庭学習の平均時間が年々減少傾向にあるといわれています。本校では、学習活動中は学業に集中してもらいたいということや携帯電話等の依存防止のため、下記のような校則を定めています。

[校則]

携帯電話などは、学校内（敷地内）では必ず電源を切り、カバンの中に入れておく。一切使用してはならない。

上記を守らなかった際の対応は、以下の通りとしています。保護者の皆様、ご協力とご理解のほどよろしく申し上げます。

- 1回目 → 担任が指導し、保護者に連絡する。担任が預かり、その日の放課後に返却する。
- 2回目以降 → 担任が指導し、保護者に連絡する。原則3日間（土日祝日を除く）預かり、返却する。

学校推薦型選抜について(進路の手引きp25抜粋)

「3年生の科目選択」の集約が終わりましたが、再度、上級学校進学のための本校推薦条件を確認し、科目選択してください。なお、推薦を希望する場合でも、まず志望校の一般試験(学科試験)で合格する学力をつけることを忘れないで学業に励んでください。

A 指定校推薦 →進路指導室前の長机に昨年度の一覧表あり。

(今年度分7月中旬開示予定)

- ・専願に限る。合格したらいかなる事情があっても入学を辞退できない。
- ・推薦人数の学校枠が決まっている。(希望者多数の場合は校内選考会にて出願者を決める)。
- ・合格率は高いが、合格が確約されているものではない。面接や小論文などの試験を課す大学が増えている。
- ・入学後に成績不振や問題行動等があった場合、本校が「指定校」から外される可能性がある。指定校での推薦を希望する生徒は大きな責任が伴うことを自覚した上で出願すること。

B 公募制推薦

- ・専願に限るところが多い。
- ・選抜方法は学校・学部によりさまざまである。国公立大学では推薦でも共通テストを課す場合もある。
- ・課せられた小論文や面接、学科試験の結果が合否を左右する。甘い考えでは合格できない。

学校長の推薦が必要な入試の出願条件について

◎以下①～④の条件を満たし、「推薦入試出願者選考会議」で優秀な人物であると認められた場合に学校長が推薦する。

①各学校の出願条件を満たしていること。

②その学校を第一志望とし、学部・学科への適性があり、目的意識が明確な者。

③高校での学習や課外活動(部活動・生徒会活動等)に力を注ぎ、生活態度が良好である者。

④専願においては合格した場合に入学を確約できる者。

●注：下記に該当する場合は原則として学校長による推薦はできないものとする。

ア 高校入学から出願時までの欠席が10日を超える場合。ただし、やむをえない事情があると認められる場合は審議する。

イ 3年1学期までの評定平均が3.0を下回る場合。

ウ 3年1学期末で赤点がある場合。

※上記②について

文系から、看護医療系、理系(管理栄養学科含む)へ進学(大学・短大・専門学校)を希望する者は、数学総合Ⅰ、Ⅱを履修し、理科の専門(基礎はなし)を1科目以上履修すること。