

3学年だより vol.7

新潟県立柏崎常盤高等学校
R3(2021)/9/29

実りの秋、紅葉の秋、読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋…。朝晩と涼しくなり、秋らしい過ごしやすい季節になりました。食べ物もおいしい時期。いろんなことに打ち込める絶好の季節の到来です！10月には中間考査、模擬試験、常盤祭、生徒総会、講演会、読書習慣と行事が盛りだくさんです。集中力、記憶力が高まると言われているこの季節。勉強もはかどるといいですね。

もうすぐ成人のみなさんへ「5つの自立度チェック」

先日、オープンスクールがありました。3年前、中学校3年生だったころを懐かしく感じた人も多かったのではないのでしょうか？早いもので、半年後にはみなさんは高校を卒業します。就職する人、一人暮らしを始める人も多いですね。また、令和4年4月から成人年齢が引き下げられます。みなさんは卒業とともに大人になるわけです。自分を振り返って、自立するためには何が必要か考えてみてください。以下の「5つの自立度チェック」で、自分の生活を確認してみると、よりよい生活を送るための参考になるのではないのでしょうか。

1 次の項目について、できるは○を、できないは×を、迷ったら△をつけよう。

○＝4点 △＝2点 ×＝0点 で計算しよう。【100点満点】

生 活 的 自 立	生活リズムが整っている。時間の管理ができている。		() 点 /20 点
	自分で健康を管理し、栄養のバランスのとれた食事をしている。 簡単な食事は自分でつくることができる。		
	季節や目的に合った衣服を自分でコーディネートしている。		
	自分で洗濯ができる。アイロンがけやボタンつけができる。		
	身の回りの整理・整頓ができ 、自分の部屋の掃除をしている。		
精 神 的 自 立	将来の職業や生涯を見通した生活設計(ライフプラン)を考えている。		() 点 /20 点
	感情をコントロールできる。(自分の感情を受け入れ、整理できる。)		
	社会のニュースや問題に関心を持ち、自分なりの考えを持っている。		
	自分の言葉や行動に責任を持ち、時と場合に応じて使い分けられる。		
	物事を決めるとき、 最終的に自分で決断 することができる。 困ったときには周囲に相談し 、問題を解決する能力がある。		
社 会 的 自 立	家族や友人、近所の人に自分から挨拶ができる。 「ありがとう」や「ごめんなさい」を自分から言える。		() 点 /20 点
	公共のマナー、ルールを守って生活している。防犯、防災についての知識がある。環境問題(省エネ、3R)に取り組んでいる。		
	自分とは違う意見の人でも、理解しようと話を聞くことができる。 年齢や文化が違う人とも、相手を尊重して付き合うことができる。		
	係の仕事など集団での役割を果たす。家族の手伝いをする。		
	誰に対しても、自分の考えを率直に伝えることができる。		
経 済 的 自 立	生活にどれくらいお金が必要か分かっている。		() 点 /20 点
	計画的な見通しをもって、お金を使っている。		
	将来に備えて、貯金をしている。		
	契約や消費者信用に関する基礎的な知識を持っている。		
	自分で収入を得て生活をしている。	×	

性的自立	生物学的に男女の身体のしくみや生理的な特徴と違いを理解している。正しいジェンダー観を持っている。		() 点 /20 点
	性感染症とその予防についてと、避妊についての知識がある。		
	セクシャルハラスメントになる言動を理解できている。		
	好きな相手であっても、いやなときは意思表示することができる。		
	対等なパートナーシップを築くことができる。		
			合計 () 点 /100 点

2) あなたは、どの自立の項目が低かったでしょうか？ ()

- A 生活的自立が低かった人 ⇒ **衣食住**について勉強して、健康的で自分らしい生活を創造していこう！
- B 精神的自立が低かった人 ⇒ あなたの人生はあなた自身のものです。人生のさまざまな出来事に直面したとき、最終的に自分で決定できるようになろう！
- C 社会的自立が低かった人 ⇒ 他者理解を深め、コミュニケーション技術を磨いていこう！
- D 経済的自立が低かった人 ⇒ **経済や生活設計**について勉強して、職業や経済への関心を高めていこう！ 11月に講演会を予定。
- E 性的自立が低かった人 ⇒ **家族、家庭や保育**について勉強して、性についての理解を深め、自分の家族観、結婚観、保育観を育てていこう！

参考：NHK高校講座家庭総合第1回放送「どんなふうに生きたい？暮らしたい？」

悩みの解決の仕方「リフレーミング」

民間就職の内定、専門学校のアオ入試の内定が出始めています。受験に合格して終わりではなく、無事スタートに立てたということをお忘れなく、残りの学校生活を過ごしてください。受験生活に、無駄な努力なんて一つもありません。つらい経験や我慢の積み重ねは成長につながります。受験生活で得られるものは勉強の成果だけではないのです。絶対に今後の人生に役立ちます。これからも頑張ってください。また、その得た財産を『受験レポート』に書くなどして他の受験生や後輩に分けてください。

今現在、公務員試験、総合型選抜、学校推薦型選抜で進路活動を進めている人は、『面接試験』『小論文試験』で説得力を出すにはどうしたらいいのだろうか？』『志望理由書』『自己PR文』が書けません』という悩みがあるのではないのでしょうか？大学、短期大学、看護医療系専門学校希望者の中には模擬試験の結果が振るわず、焦ってしまっている人もいないのでしょうか？なかには、勉強が手につかない、進路希望が定まらないという人もいないのでしょうか？受験ストレスでマイナス思考になってしまったり、些細なことにイライラするという事はないのでしょうか？そこで、ビジネス場面などでも活用されている「リフレーミング」について紹介します。

「リフレーミング」とは？
ある出来事や物事を今の見方とは違った見方をすることで、それらの状況や意味を変化させて、気分や感情を変えたり、問題を解決させたりすること。

【6つのリフレーミング手法】

① 言葉のリフレーミング

LHRで何回か学習しましたが、「言葉のリフレーミング」とは言葉の定義・意味を変化させて思考の行き詰まりを打開する切り口をつくり出すことです。例えば、「飽きばい」は、「好奇心旺盛」、「計画性がない」は「臨機応変」などです。置き換えの一覧表や適性検査は配付済みですが、インターネットを活用するのもよいでしょう。また、「もう1週間しかない」というネガティブな感情を「まだ1週間もある」とポジティブに変えることもできます。

② As I Fのリフレーミング

「As I F フレーム」とは、「もし、できたとしたら」「例えば〇〇だったら」「仮に〇〇をやったら」という問いで可能性や立場、状況を変え、発想を広げて考えることです。例を3つ紹介します。まず1つ目、面接対策です。「もし、面接官だったら？」と立場を変えて考えるのはどうでしょう。次にやる気を出したいときです。「もしこの課題が早く終わったら、何しようか？」などと考えると勉強のやる気がでてくるのでは？最後に人の目が気になってしまう場合です。なぜ、人の目が気になるのか。正しく他の人の目で、貴方自身を見ることができたら、視点が自分のことばかりであることに気づくはずで。

③ 時間軸のリフレーミング

「現在」「過去」「未来」と時間軸をずらして考えるリフレーミングです。具体例を出します。あなたが失敗したとします。過去に目を向けることで失敗の原因がわかるかもしれません。しかし、それよりも重要なのは、今から何をすれば、本来の目的を達成できるか考えて行動することです。「じゃあこれからどうすればよいか？」と未来に目を向ける方が解決の糸口が見つかるのではないのでしょうか。志望するきっかけも大切ですが、志望する目的（入学後や将来どうしたいか？）にも目を向けるとよい志望理由書が書けますよ。

④ 解体のリフレーミング

フレームを解体して考えるリフレーミングです。5W1Hで解体するなどして、具体的に考えます。5W1HとはWho（だれが）When（いつ）、Where（どこで）、What（なにを）、Why（なぜ）、How（どのように）です。小論文を書く場合、説明文だけでなく、具体的な話がある方が説得力のあり、わかりやすい文章だと思います。また、大きな目標を細分化して考えることもよいでしょう。英単語を一気に100個覚えるより10個ずつの方がしっかり覚えられるのでは？

⑤ Wantのリフレーミング

「こんな状況は嫌だ」「なんでこうなってしまうの？」と行き詰まっている状態に対して、「その代わりにどうしたい？」と問いかけます。例を3つ紹介します。まず、一つ目、何か成功させようと思うとき、不安や焦りや緊張は当然の感情です。しかし、その状態では最高のパフォーマンスはできませんよ。そんなときはまず深呼吸して落ち着くことが大切です。次に勉強にやる気がでない場合です。ゲーム感覚で学習に臨んだり、新しい発見を見つけようとしたり、勉強を楽しもうとしてみてもいいでしょうか？そして、イライラする場合があります。誰も好き好んでイライラしたいと思っていませんよ。怒りは2次感情と言われます。このリフレーミングを活用することで怒りの根っこの感情がわかり、怒りをコントロールすることができます。

⑥ メタファーのリフレーミング

メタファーとは比喩のことです。リフレーミングにおいては、誰かの格言や名言、あるいは経験をもとにして状況を見直すやり方となります。まずは、あなた自身の経験（人から教わった話も含む）を見直すこと。そして、世の中にはすばらしい格言、名言がたくさんあります。学習して身に着けたすべてが、あなたの財産になることでしょ。

令和3年度10月行事予定表

日	曜	一般的行事	生徒会・諸クラブ等行事	パン販売	日	教	総	H	行	計	進学補習
1	金	中間考査		/	1	3				3	×
2	土			/						0	×
3	日			/						0	×
4	月	①4限 看護師職業講話 ②修学旅行事前指導		○	1	3	①② 1			③③ ①② 4	×
5	火			/	1	6				6	現・数ⅡB
6	水	②修学旅行 ①6限ベネッセ進路講演会		/	1	①③ 5	②④ 1	①③ 1		①③ ②④	物・生
7	木			/	1	①③ 6	②④			①③ ②④	古
8	金	③ベ駿記述		○	1	①③ 6	②④			①③ ②④	×
9	土			/						0	×
10	日			/						0	×
11	月		ソフトテニス秋季地区(上越)	○	1	6				6	世・化
12	火	オープンスクール(1～6限5分短縮) T123		/	1	6				6	英
13	水	①柏崎リーダー塾 環境衛生定期検査(13:00～)		/	1	5	1			6	物基・生基
14	木			/	1	6				6	数ⅠA
15	金			○	1	6				6	政経
16	土		バレーボール 選手権大会地区予選(上越)	/						0	×
17	日			/						0	×
18	月	常盤祭準備(4限～)		○	1	6				6	化基
19	火	常盤祭		/	1	6				6	現・数ⅡB
20	水	同和学習講演会		/	1	5	2			7	物・生
21	木	清掃なし		/	1	6				6	×
22	金	T123	陸上競技秋季県大会(長岡) なぎなた顧問会議(本校・会議室)	○	1	6				6	政経
23	土		バレーボール 選手権大会県予選(新潟)	/						0	×
24	日	閉庁日		/						0	×
25	月			○	1	6				6	古
26	火	T456		/	1	6				6	世・化
27	水	生徒総会	バスケ秋季地区顧問会議(13:30～会議室)	/	1	5		1		6	物基・生基
28	木		卓球秋季地区大会(柏崎)	/	1	6				6	政経
29	金	③ベ駿マーク		○	1	6				6	×
30	土			/						0	×
31	日			/						0	×