2019年1月11日(金)

未来への扉



高等特別支援学校支援部 115 号

新年あけましておめでとうございます!

1学年 学年支援部 F. Y

新しい年が明け、いよいよ3学期がスタートしました。 みなさん冬休みはどうでしたか?今年は1月8日(火)が 始業式でしたが、清々(すがすが)しい気持ちで学校に 来ることはできましたか?

「この1年も頑張るぞ!」「良い1年にしよう!」と思っている人がほとんどだと思います。この1年の抱負、または3学期の目標は、もう決めましたか?

本校では、学期ごとに目標を決めることはもとより、 各授業でも、それも毎時間目標を立てて取り組むなど、 「目標を立てる」ということが多いですね。自分の立て た目標を先生に見せたら、それではダメだと返され、目 標の立て直しをした人もたくさんいると思います。

なぜ先生たちはそこまで「目標」にこだわるのか。それは、そこにみなさんの未来の姿を見るからだと思います。また、目標を立てるための時間を通して、自分自身を見つめてほしいからだと思います。

仕事、楽器の練習、学生の頃はテスト勉強、旅行のお金を貯めるためのアルバイト、部屋の掃除等、私も同じく、何かを頑張る時は、いつも目標を立ててきました。初めの頃は目標を立てることも下手で、私の場合は、壮大な目標を立て、目標に振り回され、計画倒れに終わることが多かったことを思い出します。

今の自分にあまり合わない目標に向かってそれを実行すると、いろいろな問題や反省が出てきます。例えば「時間が足りなくなる」とか「しんどすぎて続かない」、逆に「物足りない」などです。みなさんには、無理なく、でも頑張れる、「ほどよい目標」といつも共に歩む人生を送ってほしいなあと思います。

さて、あと約2週間で文化祭ですが、毎日の勉強の合間を縫いながらの劇のセリフ練習、バザーや展示作品の準備、合唱練習、係活動など、学期明けからも準備することがたくさんありますね。当日は保護者の方々、地域の方々はじめ、多くのお客さんが来ると思うと、今から緊張で胸がいっぱいになっている人もいるかと思います。

こんなときこそ目標です。

「ここのセリフは〇日までに覚える」

「1日○回練習する」

「この日までにこの作品を仕上げる」など、残り約2週間を計画してみてはどうでしょうか。

練習もなかったのに、なぜか本番の舞台に立っているという夢をみて、うなされた経験はありませんか?私はこれまで何回もあります。とくに、難しいと思っているところは意識して、そこから逃げずに何回も練習するような目標を立ててみて下さい。練習するうちに、もしその部分ができるようになったら、そのときの嬉しさを大切にして下さい。きっと自分の自信につながるはずです。

1年生にとっては初めての、2年生にとっては2回目の、そして3年生にとっては最後の文化祭です。インフルエンザも流行ってきているようです。手洗いうがい、食事、睡眠、防寒など体調管理にも留意しながらあと少し、毎日「ほどよく」頑張りましょう。

本年もどうぞよろしくお願いします。



ご家庭でのスキルトレーニングに
○○○○○○○○○○○○○○○○○
ライフスキルトレーニング
梅永雄二 著

講談社

集団として活動する時に好ましい言動を取ることを 目指し、学校生活全体でスキルトレーニングを行っています。しかし、ここで落とし穴が!学校で習ったことは、 学校ではできるのですが、その他の社会に広がりにくい のです。日誌や名簿などを渡す時に、提出する相手に見 えやすい向きで渡すことは本校生であればみんな知っ ています。しかし、過去生徒会長もしたことのある優秀 な生徒が、会社の人に履歴書を逆の向きに悪気なく渡し てしまった事がありました。場やものが違うと応用がき きにくいのも本校生の特徴です。

いつでもどこでも好ましい行動が取れるよう、ご家庭で話題にあげて欲しいスキルの本を紹介します。

