

## 心のサポートシステム ディベート大会

12月23日、1、2時間目に心のサポートシステムの活動でディベート大会を行いました。予選で選ばれた3組の班が、1組目は「10億円当たったら仕事を辞める」というテーマについて2年生が、2組目と3組目は「人工妊娠中絶」、「死刑制度」というテーマについて3年生が討論しました。



## 進路ガイダンス・社会人講座

12月23日の3、4時間目、3年生は社会人講座を、2年生は進路ガイダンスを受けました。社会人講座では、講師の方から社会人になるための心構えやお金の管理、ビジネスマナーなどについて指導していただきました。進路ガイダンスでは、様々な大学や短大、専門学校の方が来られ、それぞれのブースに分かれて説明をしていただきました。

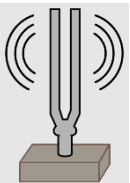


## 2学期終業式・3学期始業式

12月24日に2学期の終業式が行われ、校長先生からは睡眠や精神面へのスマホの影響に関するお話がありました。まず、睡眠に関して現代の日本人の睡眠時間が少ないことや、睡眠の質が低いことに触られました。次に、メラトニンなどのホルモンの分泌量と睡眠の関係を話されました。そして、睡眠や精神にスマホが影響している可能性が高いことを示す証拠として、睡眠障害や精神疾患の患者の急増がスマホの流通増加に合わせて増加していることを述べ、生徒にスマホのスクリーンタイムをチェックし、使用時間を制限するようにとおっしゃいました。



新しい年を迎え、1月8日には3学期の始業式が行われ、校長先生から「幸せのカタチ」についてのお話がありました。心が共鳴することや、時間を共にするときに幸せを感じることや、自分が勇気をもって心を開くことが幸せを手に入れるために必要なこと、自然景観や芸術に触れることでも幸せになれることをお話しされました。逆に幸せを奪うも



のとしてスマートフォンが会話を奪うこと、SNSで幸せを他人と比べてしまうこと、消費主義では本当には幸せになれないことなどをお話しされました。



## 心のサポート研究発表

1月14日、5、6時間目に各校の先生方を招いて、心のサポートシステムのこの1年の成果発表を行いました。また、ビズアスリーターの西さんにより「夢をかなえるプランニング」という題目の講演会が行われ、目標を持ち、その目標に近づくために行動することが成長につながることも、また、目標に近づくためには誘惑に負けてはいけないことなど、夢や目標とする姿を実現するための心構えを教えてくださいました。



## Colorful Dream Project

1月上旬は昇降口がお正月風に飾り付けられ、1月中旬からは電飾で昇降口や中庭や駐輪場を飾り付けています。

