

R1年度 後期 始業式あいさつ

おはようございます。

今年度も半分が過ぎて、いよいよ今日から後期が始まります。

前期は体育祭や文化祭といった大きな学校行事がありました。泉陽生が自主的に考え行動した結果、とても素晴らしい体育祭や文化祭を開催することができました。前期はほんとうにあわただしく過ぎていきましたが、後期は少し落ち着いて授業や部活動に励んでほしいと思います。

まず、3年生。これからの過ごし方が大学入試を大きく左右します。大学入試がゴールではありません。5年後・10年後の自分の姿を思い描いて、進路選択をしてください。AOや指定校で進路先が早く決まる人、後期入試まで頑張る人それぞれです。359人いれば359通りの進路実現の方法があります。周りに左右されず、自分でしっかり最終ゴールを描いて進んでください。

次に、2年生。学校を中心となって、さまざまなことに取り組む存在となりました。授業だけでなく、部活動でも中心的な立場で活躍しています。また1ヵ月後には修学旅行です。多くの人が修学旅行の委員になって手作りの旅にしようと頑張っています。本当に忙しくなります。でも、よく考えてみてください。能力のある人に仕事は自然に集中します。ですから自分だけが忙しいと思わずに、忙しい自分を褒めてあげてください。2年生はこの多忙を楽しみましょう！

そして、1年生。泉陽生になってから半年がたちました。自身が思い描いていた高校生活を過ごせていますが。友達や先生との関係は上手くいっていますか。上手くいってなかったり、違和感を感じている人は、我慢せずに、思いを伝えてみましょう。我慢してストレスをため込むより、意外とスッキリする場合が多く、一歩近い関係を作れると思います。しっかり自己表現をしましょう！

以前の集会でアンガーマネジメントの話をしたのを覚えていますか。怒りは何秒で収まりましたか…

今日は、ビジランスについて話します。ビジランスとは英和辞典的に捉えれば「警戒」心理学的にいうと、「覚醒度」や「注意力持続性」と置き換えられます。

部活や授業でもよく「集中しなさい！」と言われる場面があります。どんな時でもどんな場面でも集中できるかというところではありません。「集中力」や「注意力」がいまひとつの状態はあります。それは、ビジランスが低下して起こる状態です。ビジランスが低下する原因は3つあると言われています。1つ目は前日の睡眠不足です。適切な睡眠がとれていないと頭がぼうっとして集中できないのがそうです。次に、与えられた課題が難しすぎてパニックになることです。そしてもう1つは、「慣れ」で比較的安易な課題が続くと無関係なことが割り込んでくる状況です。

部活の練習や学習の場面で何故か集中出来なく、注意力が散漫になり大切な場面で成果が出ない時、このような要因もあるということを考えてみてください。

以上で後期始業式のあいさつを終わります。