R3年度 後期 始業式あいさつ

おはようございます。

コロナ禍で始まった令和3年度ですが前半が終了し、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、様々な制限があった中で、工夫を凝らし素晴らしい体育祭・文化祭を実施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、後期は落ち着いてより一層、授業や部活動に取り組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。特に泉陽生の希望が多い府大と市大が大阪公立大学に統合され、難易度が高くなるといわれています。単に近いというだけで志望大学を選ぶことなく、自分自身が本当に学びたい学部・学科のある大学をめざしてください。また、推薦で進学先が早く決まる人、後期入試まで頑張る人それぞれです。357人いれば357通りの進路実現の方法があります。周りに左右されず、自分でしっかり希望の進路をイメージして進んでください。

次に、2年生。学校の中心となって、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月には修学旅行を予定しています。今年こそはウィズコロナで実施できると信じています。修学旅行委員を中心に、生徒の皆さんの手で一生の思い出に残る旅を創り上げていきましょう。

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。上手くいっていなかったり、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ケースが多く、一歩近づいた関係を作れると思います。ピブリオバトルや球技大会などの学年行事にもしっかり取り組み、その中で自己表現をしましょう！

今日は、「バーンアウト」について話します。スポーツや勉強に打ち込むことで心身ともに傷つき、日常生活にも波及するような状況に陥ることがあります。その一つにバーンアウトがあります。バーンアウトとは、極度の身体的疲労と情緒的なエネルギーの枯渇状態をもたらす心身の病であり、「燃え尽き症候群」と呼ばれることがあります。バーンアウトはスポーツや勉強をやめてしまうことが問題なのではなく、慢性的なストレスにより心身ともに健康な状態、いわゆる(Well-being)を書してしまうことがあります。

バーンアウトの進行のプロセスは、やればやるほど成績が伸びて成功体験を重ねる「熱中」の段階。次に、常に順調に伸びることはないので、挫折を味わうような「停滞」の段階。この熱中から停滞に至るプロセスは、スポーツや勉強に打ち込む以上、誰もが体験します。しかし、バーンアウトしてしまう人は、これまでのやり方に「固執」することが特徴です。その結果、報われない体験が続き、情緒的にも身体的にも「消耗」してしまうプロセスがバーンアウトの特徴です。

バーンアウトを予防するためには、仲間と協調して課題を解決したり、勉強の方法や時間、順序を変えてみるのが効果的です。「停滞」の段階では、ピンチはチャンス、まさに成長する機会と捉えましょう。定期考査や実力テストも日頃の学習の成果を発揮する機会であると同時に、何が理解できていないかを知る機会です。結果から、目標を適切に再設定して次に向かうことも大切です。その点で、振り返りシートの活用は大変効果的です。

燃え尽きてしまう人は勉強熱心で責任感の強い人が多く、悩んでいても自分で解決しなければならないと思いつ込んでいる人もいます。友達や家族、担任の先生などに何気なく、話してみましょう。我々教職員も気になることが有れば、皆さんにどんどん問いかけていきたいと思えます。

泉陽高校創立 120 周年に生徒会が考えたスローガン「進取果敢」を思い出し、この秋、さらに心身ともに逞しくなりましょう。

以上で私の話を終わります。