

神戈陵を渡る風2

令和4年度 川辺高校 校長通信 第049号(通算)

令和4年4月8日(金)発行

新年度のスタートを記念して校長通信を「神戈陵を渡る風2」として昨年度に引き続き発行します。校内での講話内容の紹介や学校生活などを写真とともに簡単なインタビューを交えて紹介したいと思います。今年度も楽しく読んでもらえると幸いです。



新任式(4月6日) 新任者紹介 (ようこそ川辺高校へ!!)

事務長	前田 圭一	先生(出水工業高校より)
国語	中須 さとみ	先生(鶴丸高校より)
数学	宏洲 歩	先生(鹿児島東高校より)
地歴公民	前村 駿介	先生(新卒)
英語	神川 裕生	先生(甲南高校より)
美術	花田 陽子	先生

(鹿児島水産高校・川辺中学校と兼務)

教職員・生徒ともに お待ちしておりました。

これから よろしく願います。

令和4年度 一学期始業式 校長式辞より抜粋 4月6日(水)

『行動を起こすための6つのヒント』

① 小さな行動をたくさん実行する

一歩を踏み出すために、なるべく簡単な行動を繰り返し試みましょう。例えば、ランニングを目標に定めたなら、寒くない時間に数分散歩に行くことから始めてみるのもいいでしょう。外に出ること自体に抵抗感がなくなれば、走ることがより簡単になります。

② 5秒カウントダウンして動く

動くときに「5、4、3、2、1」と唱えて動く方法。5秒以内であれば、恐れや不安から身について悪い習慣からくる行動パターンに従わずに動き出せます。動く前に「やっぱり意味がないかも」とか、「今日は頑張らなくても」といった意識に惑わされることなく動き出せるため、考え過ぎて何もできないといった状態から脱することができます。

③ 宣言をする

新年度に目標を立てているのに達成できないと感じている人には、イマイチのように思うでしょう。しかしあるデータによれば、自分に誓いを立てた人の46%が「達成された」と心理実験で答えたようです。誓いを立てなかった人の達成率が4%だったことを考えると、それなりの効果があると言えます。

④ 習慣とセットにする

日々決まってやっていることの後に加えると、行動が起こす可能性が高まります。日記を書くことを習慣にしたいなら、歯磨きや夕食、入浴の後に実施するようにすれば、行動しやすくなります。さらに風呂の前に日記を開いてペンなどを用意しておけば、行動しやすくなります。

⑤ 完璧を目指さない

完璧主義の人は、ついつい行動が後回しになってしまうもの。まだ手をつけられないと準備にばかり時間を使うこともあるかもしれません。そうした意識を変えましょう。たまには、いい加減に行動する練習しましょう。完璧でなくても大勢に影響がないと分かると、行動もしやすくなるそうです。

⑥ 最悪の状況を考える

どうしても動けないときは、それによってどんなリスクが増えていくのか書き出しましょう。先生に怒られたり、成績が低くなったり、周りの人から愛想をつかされたり。さまざまなマイナス点を書き出しているうちに、現実逃避をしてはいられないと思ったら成功です。ただし、これはどうしても動けないときだけです。書き出すことに慣れてしまうと、動けない自分に慣れてしまう危険があるから注意が必要です。

行動を起こし、充実した高校生活を送ろう!!

