

# 2年B組 学級通信



2023年度 5期

担任 田中 有美

## インターンシップ週間

第5期は、2週間のインターンシップがありました。知らない場所で、初対面の人たちに囲まれて慣れない仕事を体験するインターンシップは、緊張の連続だったかもしれません。送迎中の車内でも、楽しかったこと、大変だったこと、受け入れ先の方のお人柄があたたかかったこと、体験した仕事は自分に合っていそうかなど、たくさんの感想を聞かせてくれました。そのどれもが、今後の職業選択や自分に合った働き方、生き方を考えるきっかけになると思います。

私たちは、主に自分が知っている職業の中から仕事を選びます。なので、選択の幅を広げるためにも、10代のうちに出来るだけ多くの仕事を知ったり触れたりして欲しいなと思います。今回、この仕事は合わないなと感じたという声も聞きましたが、`合わない、に気づけたのも、とても素晴らしい体験ですよ。また、ない仕事は創れば良いという考え方もあります。それも含めて、今回のインターンシップで得た学びを、進路について考える時のヒントにしてもらえたらいいなと思っています。

## LTで自己PR・履歴書を書きました

10月20日のLTは、A組と合同で行いました。進学希望の生徒さんは、実際にあるAO入試エントリーシートを使って自己PRを、就職希望の生徒さんは履歴書の中の志望理由を書いてみました。また、受験の際に必要な調査書について触れ、出席状況や成績の他、委員会、部活動、取得した資格を書く欄もあることを知らせ、これらの欄がみんなの長所で埋まるよう意識して生活しましょうという話をしました。

## 心と体の健康のために —well being—

つげの高校に来る前は、植物療法士として心と体の健康に関する仕事に携わっていました。心身の状態に合わせてハーブティーをブレンドすることもあり、お客様は様々な不調を抱えていらっしゃいました。気分の落ち込み、軽いうつ症状、不眠など。しかし、お客様と向き合う中で気づいたのは、ハーブティーや様々な健康法を試す以前に、私たちは案外当たり前のことを見落とし、ないがしろにしているのではないかということでした。その当たり前というのは「食事」、「睡眠」、「運動」の3つです。中でも特に意識しないと不足してしまうのは、「運動」ではないでしょうか。

日頃、不調や気分が乗らないと訴える生徒さんには、食事をきちんととれているか、よく眠れているか(遅くまでスマホを触っていないか)を確認したり、散歩することをすすめています。帰省中も、昼夜逆転しそうという生徒さんには、起きたらまず朝日を浴び、出来れば少しでもいいから散歩をすることや、洗濯物を干してみてもどうかなどと話すこともあります。

〘運動、と聞くとハードルが高く感じる方も、朝日を浴びよう、ちょっとそこまで買い物に出ようなど目的を定め、小さな一歩からはじめてみるのがいいと思います。また、朝日を浴びてから約14時間後に、眠くなるホルモンであるメラトニンが分泌されます。なので、朝しっかりと日光を浴びることは、質の良い睡眠にもつながります。

こういった話は当たり前すぎて、「ふ〜ん」で終わってしまうことも多いと思いますし、もっとそれらしいメソッドの方がやる気が出るのかもしれませんが、しかし、健康な人も、不調のある人も、子どもも大人もお年を召した方も、全ての人にとって大切なのは、まずこの3つだと思ふのです。もし、自分自身やご家族、大切な人が元気がない時は、「食事」、「睡眠」、「運動」を今一度見直してみてもいいかがでしょうか。きっと、〘整う、を実感し、心と体の健康を根っこから育むことができると思います。また、健康にかかわらず、挨拶をする、ありがとう、ごめんなさいと言える、時間を守るなど、〘当たり前のことを当たり前でできること、は大切に、生きることの基本になると思っています。

## 最近 好きなもの

みなさんは、ゲームはされますか？私は、子ども時代はゲームに興味のない子どもだったのですが、今は時々子ども達と一緒にゲームをします。最近、新作のスーパーマリオワンダーや、マリオパーティーで遊んでいます。ピクミンもそうですが、映像に奥行きやあたたかみを感じられたり、音楽もよかったりで、見ているだけでも楽しくなります。また、やり方が分からなくても下手でも、それとなく一緒に遊べてしまうサポート機能があるところもいいなと思います。

下の娘はものすごく負けず嫌いで、絶対に負けたくないし負けを認めたくない非常に面倒くさいタイプなので、ちょっと、いえ、だいが気を遣いながら遊んでいます。でもやっぱり、みんなでワーワー言いながら出来るゲームって楽しいものですね！

あと、最近ハマっているものがもうひとつ。『かぼす+ストレートオレンジジュース+トマトジュース』です。かぼすを 2 個くらい搾って、そこへオレンジとトマトジュースをミックス。キリッとした酸味がたまらなく美味しいです！かぼす+梅シロップも美味。風邪予防のためにビタミンCもたくさんとれるところも嬉しいです。これからは、あたたかいココアやカフェオレも特に美味しい季節ですね。野菜たっぷりのスープなんかも。私は飲み物が好きなので、休日の朝食に、カフェオレ、オレンジジュース、スープと飲み物盛りたくさんな時があります。あたためた林檎ジュースやオレンジジュースも美味しいですよ。飲まれたことはありますか？お風呂にお気に入りの飲み物を持ち込んで、ゆっくりあたたまりながら愉しむのも至福の時。冷えは万病の元ともいわれますので、あたたかい飲み物が強い味方になってくれるはずです。

## 最後に

今年も残りわずか。2 学期末の三者面談では、みなさんに進学先や就職先の具体的な希望をお聞きする予定です。ご家族でも、卒業後についてイメージしながらお話ししてみてくださいね。

【来期の予定】	11月12日(日)	一斉帰寮日
	13日(月)	HR活動
	16日(木)	総合的な探究の時間ダイナミック企画
	17日(金)	総合的な探究の時間ダイナミック企画
	28日(火)	午前授業
	29日(水)	期末考査
	30日(木)	期末考査
	12月1日(金)	期末考査
		性教育講座(3限2年)
	2日(土)	つげの高校オープンキャンパス
	6日(水)	パソコン検定
	8日(金)	AED講習(2年)
	13日(水)	インターンシップ
	14日(木)	終業式
	15日(金)	三者面談
	16日(土)	三者面談
	23日(土)	つげの高校オープンキャンパス
	24日(日)	つげの高校オープンキャンパス
	1月7日(日)	一斉帰寮日
	8日(月)	始業式

下記の条件に該当する方、もしくは事由が発生した場合は担任までご連絡ください。

・住所変更      ・家計急変(転退職, 長期療養他)      ・親権者変更 など