

# “鉄より堅く逞しき”

生徒指導通信 第4号  
令和3年5月10日発行  
黒沢尻工業高等学校

## ○学校生活を軌道に乗せよう！

ゴールデンウィークが終わりました。コロナ禍の影響により、不要不急の外出はなかったと思いますが、この連休中に充実した生活を送ることはできたでしょうか？何時間もゲームをしたり、ずっと大好きな動画ばかり観ていた人はいませんか？楽しいことは時間が経つのが早く、そうでないと長く感じるものです。大好きなゲームや動画は中毒性が強く、つい、“もっと”続けたいと思ってしまいます。

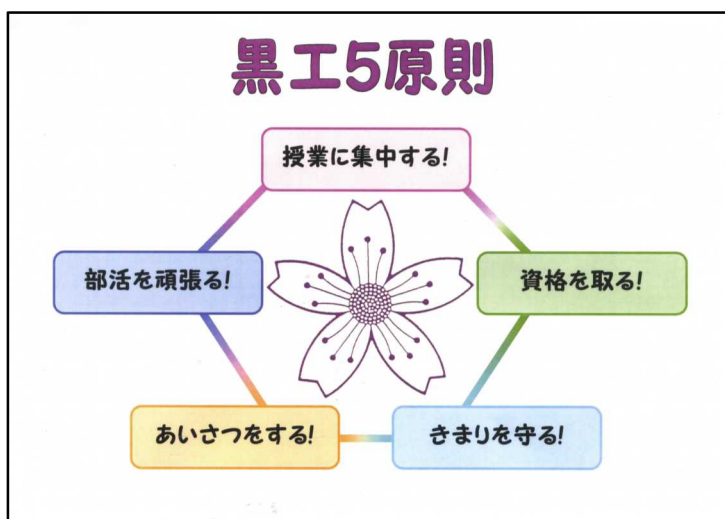
そうすると、夜遅くまで興じて寝不足になり、授業中に眠くなってしまいます。肝心なことを教わるはずの授業が、眠気を助長する子守歌に聞こえてしまうようでは本末転倒です。

「5月病」という言葉があります。5月の連休後、なんとなく体調が悪い、学校に行きたくないなどの軽い鬱<sup>うつ</sup>な気分に見舞われる症状のことを言います。

症状が長引くと、うつ病にまで進行することがあるため、早めに対処する必要があります。

4月は行事が多くてバタバタした日々が続きました。ゴールデンウィークが明け、5月は県高校総体まで授業がみっちり行われます。ウカウカしていると、周りから取り残されてしまう心配も出てきます。

そうならないためにも、『黒工5原則』を意識して生活することが肝心です。ゲームや動画は、自分でルールを決めるなど、学校生活を優先することを心掛けていきましょう。



## ○応援される人になろう！

学校生活や部活動の中で、「あの人がばかり目立って腹が立つ」「あいつズルだ!」「あんなチーム、負けちゃえばいいのに」と思ったことはありませんか？

思うような成果を挙げることができなかったとき、成長が止まってしまったと感じたとき、スランプに陥っているときは、自分の取り組み方よりも相手や周りのことの方が気になるものです。ましてや、他者の成功を喜ぶなんてのもっての外。本来であれば、他者の成功を自分の成長のエネルギーに変えることができれば良いのですが、終わった後も他者を批判し、素直に周りの成功を喜ぶことができないこともあるかも知れません。

こうした考えや思いは、“心が満たされていないとき”に起こります。自分自身を認め、自分が取り組んでいることを続けていけば、自分にも起こりうることだ！自分も成功の道に進んでいるんだ！と、周りの人の成功も「励み」や「刺激」として、受け止めることができます。

応援される人は、心から相手を応援することができる人です。自分を認め、他者の成功に拍手を送り、応援される人、応援されるチームに近づきましょう。

### ☆応援される人が大切にしている3つのこと

- ①先に与える
- ②人からしてもらったことにきちんと感謝する
- ③素直に言葉にして伝える