



2 学期の中間考査が終わりました。進路の評定ができるまでに残るテストは 4 回。模擬面接指導をした 3 年生が「〇〇会社より内定をいただきました。ご指導ありがとうございました」とうれい報告をしてくれます。先日 3 年生の指定校・公募推薦選考会が行われました。学校推薦の基本方針は、①進学先の推薦基準（評定、欠席日数、資格、オープンキャンパスの参加など）を満たしていること。②人物、性格とも他の模範となり、基本的な生活習慣がしっかり身につけていることの 2 つです。

選考方針は、①すべての評定が「2」以上であること。②ア学業成績（評定平均値）、人物、行動・生活、出欠、各種検定の資格取得、部活動、生徒会活動等の実績、模擬試験の成績の 5 つ事項を考慮して選考します。

10 月は、自分の今の実力を確認する到達度テストや実力診断テストがあります。修学旅行から戻ったらあとは進路に向けての取り組みが本格化します。

修学旅行は実施の予定です。制限が緩和されましたが、これまで通り感染対策（体調チェック、マスク着用、換気、手洗い、黙食）の徹底をお願いします。校舎に入る前に Google classroom による毎日の体調チェックをしてください。出発まであと 1 カ月弱、準備にあまり時間がとれませんが、意義ある旅行となるよう事前学習をしっかりとしましょう。また、思いっきり楽しみたいと思いますが、それは自分だけでなく他の人も同じ気持ちです。修学旅行は学校行事であり、授業の一環であることも忘れないようにしましょう。自分だけでなくすべての人が楽しい思い出となるよう、自分の感情だけで動かず、常に周りの友人にも気を配りながら準備をしてください。

☆10 月の予定

4 日(月)ALT(マイケル先生)着任式
 5 日(火)修学旅行参加の有無最終確認
 8 日(金)～12 日(火)スタサブ到達度テスト
 8 日(金)公務員講座①
 17 日(日)情報処理技術者試験
 19 日(火)実力診断テスト
 21 日(木)公務員講座②
 24 日(日)全商会計実務検定
 27 日(水)修学旅行事前指導(頭髪指導)
 28 日(木)～29 日(金)球技大会
 30 日(土)創立記念日
 S C 来校 8 日(金) 14 日(木) 27 日(水)

☆11 月の主な予定(変更あり)

1 日 修学旅行事前指導
 2 日～5 日 修学旅行
 8 日 修学旅行代休
 13 日 秘書検定
 14 日 全商珠算電卓検定
 15 日～19 日 日商簿記課外
 21 日 日商簿記検定
 24 日 芸術鑑賞教室
 25 日 2 学期期末考査
 1 週間前
 28 日 全商ビジネス文書
 実務検定

10 月大会(新人戦など)

馬術、テニス、フェンシング、弓道、野球、
 ハンドボール、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、柔道
 生徒会役員が決まりました！

会長:佐藤結衣(2-4)副会長:和田裕一郎(2-4)理事:森優太(2-3)谷米風紗(2-4)

会計長:関根蒼海(2-2)会計:塩谷藍竜(2-6)書記長:相田梨花(2-5)

7 人の新たな役員が信任されました。彼らの勇気とチャレンジにエールを送ろう！



他者の幸せを祈ることで心の健康が改善 新たな研究結果

「自分よりも他者に関心を向けることが幸せになる鍵だ」

幸福研究ジャーナル (Journal of Happiness Studies) に3月に掲載されたアイオワ州立大学の新たな調査は、他者の幸せを短い間でも心の中で願うことで、他に効果がありそうな活動に従事したときよりも顕著に幸福度が高まり、ストレスが減少することを発見した。論文の著者のダグラス・ジェンティルは発表の中で「歩いているときに世界に対して親切心を持つことで不安が減り、幸福度や社会的な連帯感が向上する」と述べた。時間がかからないシンプルな行動なので、毎日の活動に取り入れることができる。

他者の幸せを願うことを毎日の習慣とすれば幸福感は向上するばかりだと推測できる。

最後に研究者らは、チベット仏教僧サキョン・ミパムの「惨めになりたいのなら自分のことを考えなさい。幸せになりたいのなら他者のことを考えなさい」という言葉を引用している。この言葉こそ、同調査結果を見事にまとめたものだ。(Forbes JAPAN)

人より「幸せを感じやすい人」が自然にしている事 中島 輝 (なかしま てる)

「幸せになる自分」を選ぶのは、自分

囚われの身である2人の男が鉄格子から外を見ていた。

1人は下を向いて地面の泥を見ながら絶望感を抱いていた。

1人は上を向いて空に輝く星を眺めて希望を抱いていた。

鉄格子の中から上を向くか下を見るか。つまり、希望を見つけるか、絶望に浸るかは、他人に強要されるものではなく、自分自身の選択だ。

自己肯定感は何歳からでも高めることが可能。

一生自己肯定感の高い人でいられるわけではなく、人生のさまざまな出来事の中で上がったり下がったりする。大切なのは、自己肯定感が下がってしまったとき、再び高められる方法を把握しておくこと。

自己肯定感が強い人の典型はブレない自分を持っている人、強い芯のある人、どんなときも堂々と自分の考えを主張できる人だろう。しかし、ブレない強さにこだわり過ぎると逆に、小さな失敗をただけで心がポキッと折れるようになってしまう。自分には青い服が似合う、青を選んでいれば間違いないと思い込んでいたけれど、たまには赤い服を選んでみるのもいいかもしれない。緑色を試すのもおもしろそうだ——そんなふうにとときには迷ったりブレたりした方が、自分の可能性も広がって、日々が輝き、人生が楽しいものになる。

今持っている自分の価値観をとときには自分自身を疑ってみよう。自分は何を大切に生きていきたいのか、どんな人間になりたいのか——時の流れとともに、答えは少しずつ変化しているはず。迷って、ブレて、変化するから、次の新しい発想や行動が生まれ、人生に豊かな彩りを与えてくれる。変化に対応するのは難しいことでも実はとても楽しいことなのだから。「何があっても受け入れる」という柔軟な心で自己肯定感を養っていくと、自分の人生を自分でデザインできるようになる。今までの自分とは違う実感と自信に気づくことができるだろう。

自分に起きることはすべてギフト

自分は何を選んで、何を大切に、どんな人間になりたいのかを考え、迷ったり、ブレたりしながら人生を歩んでいく。その時々で自分が選んできたものが、自分の人生を形作ります。世間の常識や体裁など、誰かが敷いたレールの上を走るのではなく、自分で考えた道を自分の足で歩んでいるという実感。ここに、人生の大きな喜びがある。

いいことも悪いことも、好きなことも嫌いなことも、自分の身に起きるすべては、理想の人生をデザインするための「ギフト」だ。

幸せとは満ち足りることではなく、気づき続けること。毎日自分の身に起こるさまざまな出来事(=ギフト)から、どんな気づきを得ることができるのか。「鉄格子の中」という過酷なギフトから、「希望」を見いだせた人のように、どんなギフトを受け取っても、肯定的に受け止めて感謝をすること。その積み重ねによって自己肯定感が高まり、人生がますます楽しくなっていくはずだ。