



# 校長室だより

Newsletter from the Principal    پرنسپل کی طرف سے نیوز لیٹر

## 「5月の再起動」

にいほり たかひさ  
新堀 隆久

みなさん、こんにちは。新しい環境で始まった4月、大きなトラブルもなく、授業や部活動に一生懸命取り組む姿をたくさん見ることができ、大変嬉しく思っています。

さて、5月の連休明けは気力が出なかったり、体がだるく感じたりする時期です。これは4月の緊張状態で活発だった交感神経が、休息を求めて反応している生理的な現象であり、決して怠慢ではありません。そこで今月は、4月の全力疾走（トップギア）から一段下げて、「中くらいのギア」で周囲を見る余裕を持つ「ちゃんと休むスキル」を意識してみましよう。

大切なのは、完璧を目指さず、時には「7割できればOK」という心の余白を持つことです。また、不安や不調を一人で抱え込まず、周囲に「助けて」と伝える「援助希求」は、自立した人間として自分を守るための建設的なスキルです。学校は、皆さんが失敗を恐れず安心して自分を表現できる「安全基地」でありたいと考えています。

5月は、4月の土台を優しく「再起動」させる月です。私たち教職員は皆さんの「伴走者」として、皆さんが自らの人生を主体的に切り拓いていく力を全力で支えます。心身の健康（ウェルビーイング）を何より大切に、前向きで楽しい学校生活を共に送っていきましょう。

### 「みんなが主役の学校」アンケート実施します！



大洗高校のロゴは「生徒全員が主役」です。みなさん一人一人が主役として、毎日どう感じているかを教えてもらうためにアンケートを実施します。正解はありません。みなさんの本当の気持ち、これからの学校づくりに役立ちます。

