



校長室だより

Newsletter from the Principal 校長簡訊

"WHAT WORKING IS ALL ABOUT"

Takahisa Niihori

Hello everyone! Today, I'd like to take a moment to think about "working" with you all. Working isn't just about making money; it's an activity that helps support your "well-being" by turning your "likes" and "strengths" into confidence and using your skills to help others. Joining the club activities and volunteering during high school, taking responsibilities for your goal, helps build trust with others and develop your own values. Sometimes, being strict with yourselves is important in the workplace, such as managing your time and keeping your promises. During those moments, remember the skill of "seeking help (having the courage to ask for help)." Being able to reach out for guidance and show appreciation to those around you is a valuable skill that will serve you well, no matter what job you choose in the future. Also, when you encounter challenges, try using the "animal lens" from Volume 2 to shift your perspective and discover solutions. This school is a "safe base" where you can be yourself without worrying about failing. Let's cooperate with our diverse friends and take a bold first step from here to actively navigate our own lives. All of us teachers and staff are here as your "partners" and will always support you in your journey.

みなさん、こんにちは。今回は、改めて「働くこと」について皆さんと考えたいと思います。「働くこと」は、単にお金を得る手段ではありません。それは、自分の「好き」や「得意」を自信に変え、自分の能力を社会に役立てることで、誰かの「ウェルビーイング（幸福）」を支える営みです。高校生活での部活動やボランティア活動、責任を持って役割を果たす経験は、他者との信頼関係や自分自身の価値観を育ててくれます。働く中では、時間管理や約束を守る姿勢など、厳しさが求められる場面も多々あります。そんな時、ぜひ「援助希求（助けを求める勇氣）」というスキルを思い出してください。一人で抱え込まず、教を請い、周囲に感謝を伝える力は、将来どんな職業に就いても役立つ一生の財産です。また、困難に直面したときは第2巻の「動物のレンズ」を使い、視点を変えて解決策を探してみましょう。本校は、皆さんが失敗を恐れずに自分を表現できる「安全基地」です。多様な仲間と協力し、自らの人生を主体的に舵取りするための第一歩を、ここから力強く踏み出していきましょう。私たち教職員は皆さんの「伴走者」として、その挑戦を全力で支え続けます。

自分の健康を守る習慣

- ・ 睡眠を優先する：夜更かしや長時間ゲームは日中の眠気や学習効率低下につながる。早め就寝を週に少しずつ習慣化する。
- ・ 朝ごはんをとる：朝食は集中力と体調維持に重要。簡単なものでも毎日取る習慣を。
- ・ 適度な運動を週に数回：部活以外でも短時間の運動を取り入れると心身の調子が良くなる。



5月5日 吹奏楽Fes.