



都立南大沢学園通信

～情熱・誠実・実践～

東京都立南大沢学園
校長 井上 美保
令和7年2月3日発行
2月号

責任ある個人として主体的に生きる

校長 井上 美保

早いもので2月になりました。

卒業式や修了式まで、残すところ1か月半。今年度の総仕上げの時期ですね。

3年生は来週実施される「技能競技会」に向け、気持ちが高まっていることと思います。本番での緊張感は、言葉で表せるものではありません。三年間の集大成として、「職業に関する教科」コースの授業の中で学んだ知識や技能・技術を本番でしっかり発揮できるように全力で頑張ってください。

1・2年生は、緊張感が高まる中、3年生の先輩たちの努力や頑張りを見ることが出来る良い機会です。1年後、2年後の自分の姿に置き換えて、今の自分を見つめ直し、これからも努力を積み重ねてほしいと思います。

さて、皆さんは、キャリアガイダンスの時間「ライフスキル」の授業で、金銭管理や健康管理、ストレスマネジメントなど、社会人になるために必要な知識を学んでいますね。

成年年齢の引き下げにより、18歳は大人であることを学んできました。在学中は、守られた社会の中で生活していても、社会人となればそうはいきません。自分でお金を管理するために、銀行口座の使い方を学ぶなど、消費者被害にあわないための知識を身に付け、必要な準備をしっかりとしていきます。

また、健康管理についても自己責任です。皆さんが、毎日元気に生活できるのは、規則正しい生活を送り、バランスの良い食生活をしているからです。バランスが悪い生活を続けていると、体が悲鳴を上げることがあります。毎日のおいしい給食は、一日の生活のエネルギー源です。しっかり食べましょう。

日常的な感染症対策も、自分で考えて主体的にできていますね。

自分自身の生活を振り返り、社会人として必要な知識やマナーを学校生活の中で身に付け、立派な社会人として巣立っていけるよう、頑張ってください。

卒業した皆さんの先輩たちは、アビリンピック全国大会や、全国障害者技能競技会東京都代表で出場し、賞を受賞しています。卒業後も様々な分野で活躍していますね。

立派な先輩たちに続くことができるよう、今一度責任ある個人として、主体性をもって学校生活を送りましょう。

社会人キャリアアップ講座

主幹教諭 森川 崇

本校では卒業生（卒業後 1 年目）を対象に、公開講座「社会人キャリアアップ講座」を実施しています。年間 5 回、土曜日の午前中に行ってまいりました。

就労後すぐの 5 月と、職場に慣れてきたタイミングの 12 月に「仕事の悩み解決」をテーマに、困りごとの相談や、解決策について、参加者同士のグループ協議でアドバイスしあいました。久しぶりの同級生との交流を楽しみながら「上司との雑談は、どんな話題が良いのか悩んでいた。だけど、話してすっきりした。」「報告はタイミングが重要。」など、週明けの仕事に臨む言葉が聞かれました。

7 月は「健康管理」について消費者啓発員の方を講師に迎え、ジュースなどに含まれる糖分の量についてクイズで教わると、「思っていた倍の量!」と驚きながら学びました。

9 月は「ストレスマネジメント」について、専門家をお招きし、ワークショップを行いました。例えば、自分のストレス状態を確認し、対処方法をお互いに紹介しました。「報告のタイミングをつかむには、相手の表情を確認して『今、お時間いいですか?』とクッション言葉を使うとうまくいって、ストレスが少ない」と実践的です。

2 月は「金銭管理」について、社会保険労務士の方に教わります。

これらの講座の内容は、在学中に「ライフスキル」の授業でも学習しますが、社会人になって、実際に働く経験をしたうえで、改めて学習すると、新たな気づきにつながったり、学びが深まったりします。

働き始めると、仕事内容や職場環境が変わることがあります。皆さんには、学び続け、変化に対応し、自分らしく働き、充実した生活を送ってほしいと思います。

