



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10月6日発行
10月号

『わたし』を知る、未来が動く

校長 井上 美保

10月に入り、過ごしやすい季節となりました。

秋は私たちの生活に多くの恵みをもたらしてくれます。「食欲の秋」「読書の秋」「芸術の秋」など、さまざまな表現があるように、後期がスタートするこの時期は、充実した毎日を送るのにぴったりの季節です。

さて、先日、2年生が体育館で「保健」の授業を行っていました。テーマは「健康」。生徒たちは自分自身の健康について考え、互いに発表し合っていたようです。廊下を通りかかった私は、授業の様子を見ようと体育館に入りました。すると、マイクを持った教員に「校長先生の健康の秘訣はなんですか？」と質問されました。

私はすぐに「ストレスをためないことです」と答えました。そして続けて、「どうしてストレスをためないでいられるのか…。自分自身がストレスの発散方法を知っているからです。」と伝え、その場を後にしました。

自分を知ること、つまり『自己理解』は、健康だけでなく、人生を豊かにするための大切な鍵です。自分の得意なこと、苦手なこと、好きなこと、嫌いなことを知っているだけで自分らしく生きることができます。こうした自己理解は、進路選択の場面でも、困難に直面したときの判断の場面でも深く関わってきます。

これまでも繰り返し伝えてきましたが、本校は企業就労を目指す学校です。しかし、私たち教員が目指しているのは、単に就職のための技術を教えることだけではありません。学校生活を通じて、皆さん一人一人が「大人としてどう生きていくか」を考え学んでいく場でもあります。

時には失敗したり、間違った行動をしてしまうこともあるでしょう。しかし、大切なのは、「そこから何を学び、自分がどう変わっていくか」なのです。

18歳は社会的に「大人」とみなされます。

社会人として誤った道を歩まないためにも、これからも日々の経験を大切に、何が正しいかを自ら考え、実行していくことです。

その積み重ねが、社会人としての土台を築いていくことになります。

現場実習と自己選択

主幹教諭 森川 崇

10月がスタートしました。2年生は後期インターンシップ、3年生は後期現場実習に向かうタイミングですね。

生徒の皆さんにとって、本校を卒業後「就労する」ことは、目標の一つではありますがゴールではありません。本校で学ぶ目的の一つは「自分のちからで、豊かに幸せに暮らす」ことだと考えます。「安定して長く働く」「働き方に満足しながら働く」ためにはどんなことが必要でしょうか。インターンシップ、現場実習を例に考えてみましょう。

- ①「業務」そのもの：インターンシップや現場実習で、実際の職場環境や業務を経験することで、自分の得意・不得意や、興味のある作業、働くことのできる時間などを具体的に把握できます。また、業務を進めるのに必要な報告、連絡の方法、困ったときの相談のしかたを学ぶことができます。
- ②「働く生活」を体験：「働く」を支える「日常生活管理」や「健康管理」もインターンシップ、現場実習期間中に実践します。例えば、次の日、定刻に出勤できるよう、適切な時刻に寝る、一人で起きることや、週明けの月曜日には体調を整えて参加できる、土日の過ごし方を実践します。

実際の「働く生活」では、計画的な余暇活動は心身をリフレッシュさせ、人間関係を拡大させ、生活の質を向上させます。豊かな生活は、就労意欲の向上や、業績の安定につながります。

インターンシップや現場実習で、体験を通して得られる自己理解は、「どんな業務をやりたいのか」「どんな働き方が自分にあっているか」を判断する自己選択につながります。実習では単に業務スキルの習得だけでなく、支援を受けながらも、自立した生活を考え、実践することが、就労後の安定した豊かなライフスタイルを築くための重要な土台となります。

2年生、3年生は直前に迫ったインターンシップ、現場実習に、備えましょう。
(1年生は、令和8年1月に「短期インターンシップ」があります)