



平成 28 年度テーマ

向 上

長崎県立諫早東高等学校

TEL:0957-36-1010(事務室)0957-36-1070(職員室)

FAX:0957-36-1011

<http://isahayahigashi.net/>

ホームページにもアクセスしてみてください。

校長室の窓から

校長 末永 幸寛

『 フレーズ 3 つ 』

■ 「何回言ったらわかるの？」は何回？

私たちが叱るときによく言う言葉。「何回言ったらわかるの？」のは何回でしょうか。それは、500回（諸説有るかもしれませんが）だそうです。この叱り方のポイントは、「お前は何回言ってもわからない奴だ」とレッテルを貼っているだけで、500回も言わないと行動は変化しないということです。これを知って叱ると、叱る方の気持ちも違ってくるのではないのでしょうか。

■ 「やる気なしお」君のスイッチは？

「やれば出来る」とよく言いますが、言い過ぎると相手は「やる気がなくなる」のだそうです。なぜなら、本人の中に「やれば出来る」と確証がない中でやって、もし出来なかったら、「自分はやっても出来ない」ことを示したことになるからです。真剣にやらずにいれば、いつまでも「やれば出来る」と言ってもらえる。

「やる気→やる→出来る」ではなく、「やってみる→出来る→やる気になる」です。「やったら出来た」と順番を変えてやりましょう。

■ 「キリがいいところまで！」

「ご飯よ！食べなさい。片づかないから」などと言うと、「キリがいいところまでやってから」「あとちょっとで終わる所だったのに」と身勝手なことを言う場面はないでしょうか。ドラマの最後に「to be continued…」 「つづく」が出てくると、「次回は？この後は？」と期待がわきます。不完全な終わり方が、反対に興味を持続させます。

「キリがいいところ」までやるより、「キリが悪いところ」で終わらせる方がいい場面もあります。あと数日で今年も終わりますが、「to be continued… 来年につづく」ものもあるでしょう。多忙で家族でゆ

っ

くり話す機会が少ない現代、行く年をかえりみて、来る年への希望を語る新年にして下さい。

坪田信貴さんの『学年ビリのギャルが1年で偏差値を40上げて慶應大学に現役合格した話』（いわゆる「ビリギャル」）に出てくる言葉を拾ったものです。子どもたちに発する言葉や私たちが何気なく使っている言葉について考えさせられました。

防災避難訓練

去る12月7日(水)に火災避難訓練が実施されました。天気恵まれ、予定通り屋外での訓練ができました。諫早消防署飯盛分署の水田さん・橋本さんの指導を受け、生徒はてきぱきと俊敏に行動できました。実際に水消火器を使った実地訓練を行い、3年生の体育委員と本校職員が活躍しました。

空気が乾燥して火災が発生しやすい冬を迎え、生徒にとってはとても有意義な体験となりました。お隣の小浜高校では最近多発している地震を想定した訓練が行われ、本校の今後の避難訓練の在り方の参考になりました。ご家庭の方でも生徒を通じてこの機会に、火災はもとより多種多様な自然災害を想定した体制づくりの一助になれば幸いです。

飯盛分署の関係者のみなさまには大変お世話になりました。



夏バテならぬ冬バテを知っていますか？

年末はあれもこれもしなくてはならないことが目白押し…。

今年は冬休みが長いので生活リズムも狂いがちになります。規則正しい生活を送り、計画的な1日を過ごしましょう。

【冬バテの原因】

- ① 忙しさ。ストレスがたまり、いつも緊張状態で休まらない。
- ② 寒さ。冷えて血行が悪くなる。
- ③ 筋肉が衰える。体を動かしたくない。
- ④ 日の短さ。太陽の光を浴びないことによる不調。

【対策】

- * 体を動かす。(ラジオ体操もおすすめ)
- * お風呂に入って温まる。
- * 体をあたためる食事をする。(根菜類・ショウガ・汁物をとる)



1月の主な行事予定

日	曜	主な行事
4	水	3年学習会(～6日)
10	火	始業式 初釜 新春カルタ大会
11	水	1・2年課題テスト 3年授業
14	土	大学入試センター試験(～15日)
16	月	学級役員任命式
17	火	第3回PTA評議員会
18	水	3年学年末考査時間割発表
21	土	1・2年進路マップ 英語検定試験
22	日	吹奏楽祭(諫早文化会館)
23	月	2年修学旅行(～27日)
24	火	3年学年末考査(～30日)
28	土	バレーボール県新人戦(～29日)
29	日	情報処理検定

