

と ま り 木



教育支援だより
令和7年度 第9号
R7.12.19発行

長い長い2学期がようやく終わりを迎えました。さまざまな行事が次々と繰り広げられたため、息つく間もなく、嵐のように過ぎていったような気がしますね。そんな慌ただしい約4か月を乗り切った自分に、拍手を送りましょう！同時に、自分を支えてくれた周りの人々、環境に感謝しましょう。

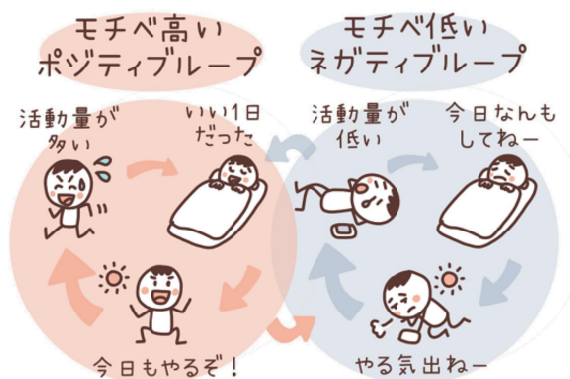
あと十日ほどで2025年が終わります。この一年間を振り返り、努力したこと、できるようになったこと、うれしかったことなどプラスの出来事を書き出して、自分自身の成長を確認してみてもいいかもしれませんか？



一日をどう過ごすか、これが翌日以降にも影響するということを知っていますか？意欲的に活動すると、次の日も高いモチベーションを保つことができますが、やる気がないからとダラダラ過ごしてしまうと、翌日以降もそのテンションを引きずってしまいます。知らず知らずのうちにポジティブなループ、ネガティブなループに入っているものなのです。ポジティブループの時には、その流れを切らさないように継続を心がけ、ネガティブループの時には、切り替えるために一歩踏み出してみましょう。

約3週間の冬休み、ポジティブなループを作れるように意識して過ごしてください。

今日の活動量が明日のモチベーションを高めるポジティブループ



ポジティブループ
を意識しよう！



沖先生の来校日（1月）

1月 9日（金） 10:00～14:00
1月16日（金） 10:00～14:00
1月23日（金） 10:00～14:00
1月26日（月） 10:00～14:00

場所：教育相談室（本館2階会議室手前）

* 面談を希望する人は、教育相談室を訪ねてください。



心に響く言葉

僕は創業以来、嘘のないきちんとした仕事をする、真心を込めて全力でやることを信条にしてきました。もうこの程度でいいだろうという手抜きは絶対にしない。

三嶋隆夫（焼き菓子「ダックワーズ」生みの親）