絆 KIZUNA

地域と学校の架け橋

～きずな～

学校通信 第３８８号 令和７年１２月２３日
発　行　北海道阿寒高等学校
〒085-0213　釧路市阿寒町仲町２丁目７番１号
TEL：(0154) 66-3333　FAX　66-3303
ＵＲＬ：http://www.akan.hokkaido-c.ed.jp
「絆」はホームページでもご覧いただけます

新年に向かって

北海道阿寒高等学校教頭　元島和明

年の瀬を迎え今年を振り返ってみると、授業だけではなく、75周年記念式典をはじめ寒高祭、体育大会、見学旅行、他多数と様々な行事がありました。こう書いてしまうと毎年同じことの繰り返しのようですが、学年が変わり、生徒や先生も変わっていく中で中身も洗練され、いつも新鮮な気持ちで向き合うことができました。また、1年を通じて様々なことを学び、経験しながら成長していく皆さんの姿や活動の様子に触れるたびに、私自身まだまだ頑張らなければと元気をもらうこともしばしばです。

さて、年末や新年を迎えるこの時期は、気持ちを新たに何かに「挑戦しよう」とか、今年こそは勉強や部活動を「頑張ろう」とか、生活習慣を「変えよう」と前向きな気持ちになることはありませんか。私たちは時間の流れを「新年」、「新年度」、「新学期」、時には「誕生日」、「〇〇記念日」といった感じで区切って捉えようとします。節目を迎えると「これまでの自分」と「これからの自分」を自然と切り離して捉え、一旦自分をリセットしてこれからの自分に向けて、新しいことを始めてみたり、行動意欲が高まったりすると言われています。このような心理的な現象を「フレッシュスタート効果」と呼びます。

今年、なかなか思うようにいかなかったことがあったとしても、新年を迎えようとしている今、フレッシュスタート効果できっとモチベーションや集中力も高まってくるはずです。この絶好のタイミングで自分をアップデートして、次の一年があなたの挑戦と成長で満ちたものになることを心から期待しています。

体育大会

11月7日(金)に体育大会を開催しました。毎年、生徒チームに加えて教員チームも参加する、本校ならではの体育大会です。午前はバドミントン・バスケットボール・バレーボールの球技種目を行い、学年の枠を超えた3つのチームで競い合いました。どの種目も3年生がリードしながら白熱した試合が展開されました。午後はクラス対抗で、ボッチャと玉入れを行いました。ボッチャにおいては、保護者の皆様にも参加していただき、和やかに試合を楽しみました。玉入れでは、3年生が制限時間内にすべての玉を入れ切って他学年を圧倒し、歓声が沸きました。生徒はもちろんですが、教職員と保護者の皆様も共に楽しみ、スポーツを通して広く交流の深まった１日となりました。

幼稚園交流成果発表会

11月26日(水)6時間目に、1・2年生による幼稚園交流成果発表会を実施しました。今回は、10月に実施した幼稚園交流で学んだ内容と成果について、模造紙で作成したパネルを使用して発表を行いました。ゲストとして阿寒幼稚園長の山﨑様、釧路管内の家庭科の先生方をお招きし、各グループの発表を聞いていただきました。その後、ゲストの先生方と生徒によるディスカッションを行い、充実した振り返りの機会となりました。

今回の活動が2月に予定されている幼稚園交流や、次年度以降の学びに繋がっていくことを願います。ご協力いただいた皆様に、感謝申し上げます。

見学旅行～京都・大阪・奈良～

12月2日(火)～5日(金)に2学年の見学旅行を行いました。天候にも恵まれた中、京都、大阪、奈良へ行ってきました。全体研修として１日目は大阪の新世界で大阪の雰囲気を満喫し、串カツに舌鼓を打ちました。2日目には阿寒町の PR 活動、3日目には雪がちらつく風情ある金閣寺を拝観し、その後ユニバーサル・スタジオ・ジャパンで自由研修、そして最終日には奈良の東大寺を拝観し、大仏の大きさや歴史に触れることができました。

また、2日目の午後からは、自分たちで計画した班別の自主研修を行いました。嵐山方面で天龍寺を巡った班や、東山で清水寺や体験を盛り込んだ班、また、八つ橋の本店比べや伏見稲荷大社を巡った班など、計画通りに行かないこともある中、班員同士で協力し、知恵を出し合いながらも、約束の時間いっぱいまで満喫してきたようです。生徒は、一日中歩き回った疲労感と、少し自信をつけた満足げな表情でホテルへ戻ってきました。

初めての土地で、友人たちと過ごす3泊4日の見学旅行は、お互いの思いやりなしでは成立しません。お互い様、おかげ様の気持ちを忘れずに過ごした生徒たちは、一回り大きく成長したように感じます。この見学旅行に際して、ご協力いただきました地域の皆様、添乗員様、保護者の皆様に深く感謝いたします。

SC 講座

12月12日(金)、本校スクールカウンセラーの長谷川先生による、1学年を対象としたソーシャルスキルトレーニング(SST)を実施しました。授業では、生徒は班ごとに分かれてカードを使って物語を作ったり、怒りやストレスへの具体的な対処法を、身体を動かしたりしながら体験的に学びました。トレーニングを通して、生徒は「人との関わり方」や「自分の感情との向き合い方」について、楽しみながら深く考える貴重な機会となりました。今回学んだスキルを活かし、生徒一人ひとりが自信を持って豊かな人間関係を築き、高校生活で大きく成長していくことを期待しています。

１　月　の　主　な　行　事　予　定

12月24日	冬季休業(～1月15日)
1月16日	全校集会
1月27日	後期期末試験(3学年)(～30日)
1月30日	進路決定報告会

阿寒高校ではホームページに加え YouTube、Instagram での発信も行っています。以下の QR を読み取り、ぜひご覧ください！

Instagram　YouTube