



## 校内国語弁論大会

7月26日(月)には、国語弁論大会がありました。英語弁論大会と同じように、視聴覚教室から弁士が話し、それを各教室にてオンライン配信で聞きました。中学生も高校生もみんな、素晴らしい発表でした。思わず涙する場面もありました。弁士の皆さん！ありがとうございました。  
最優秀賞の金城音色(3-7)さんは学校代表として、県弁論大会へ出場する。資格を得ました。優秀賞の木村杏南(1-1)さん、優良賞の瀬底蘭(3-1)さん、みんな、おめでとうございます。



## 夏休みの過ごし方

これから夏休みに入ります。夏休みに勉強の計画を立てるため、以下の4つの意義を確認し、計画を立ててみましょう。

### 1. 生活にメリハリをつけるため

夏休みは自由な時間が増える分、遅くまで起きたり夜中まで遊んだりして生活リズムが乱れてしまいがちです。2学期が始まった時に、スムーズに学校生活が送れるようきちんと時間通りに生活しましょう。

### 2. やりたいこと、やらなければならないことを明確にするため

限られた時間で、やりたいこととやるべき事を明確にするには、計画することがとても大事です。

### 3. 勉強の質を上げるため

その日の気分で勉強したり、好きな科目だけになったりしないよう、学習計画通りに進めることは効率的な勉強法とも言えます。

### 4. 決めた課題を確実に実行するため

スケジュールを組んでいることで、他の予定とかぶることなく自分の決めた課題を実行することができます。

計画を立てるために以下の6つの準備をしておきましょう。

- 【1】自己分析をしておく
- 【2】苦手項目など克服したいことを書き出しておく
- 【3】自分のレベルに合った参考書や問題集を選ぶ
- 【4】具体的な学習方法を決める
- 【5】スケジュールを紙に書き把握する
- 【6】1日ごとに学習を振り返り、必要があればスケジュールを組み直す

無謀な計画を立てずに、こなせる計画を立てることが大事です。よい夏休みを！

## 各種講演会(オンライン視聴)

### 安全講話

7月27日(火)にサイバー犯罪やネットトラブル等に関する講話がありました。沖縄県警サイバー犯罪対策課の沢辺猛様にご講義を頂きました。オンラインで話して聞いた聞く事ができました。危険回避能力は重要です。



### 性教育講演会

7月29日(木)に、沖縄県助産師会助産師「みねた助産院」の峯田昌先生をお招きし、「未来に繋がる性の話し - 未来の自分のために 今自分ができること -」の演題でご講演をして伺いました。

性に関する正しい知識を身につけ、男女平等の関係を築くことを目的に、妊娠・出産・性感染症・デートDVなどについて考えるきっかけとなりました。因みに峯田先生の長女は本校卒業生らしいです。

## アドラー心理学

### 「ライフスタイル」が人生を変える唯一の方法である

ライフスタイル(=性格)とは、人生の設計図であり、人生という舞台の脚本である。ライフスタイルが変われば、人生はガラリと変わるだろう。



友人・知人による集まりの中で、会話の中心となる人もいれば、一言も話さない引込み思案の人もいます。アドラーはこうした行動の違いは「ライフスタイル(=性格)の違いによるものである」と言いました。「世の中の人自分を受け容れてくれる」「自分は人から好かれている」というライフスタイルを持っている人は、自ら会話の中心になるでしょう。それとは逆に「世の中の人自分拒絶するに違いない」「自分は人から好かれるはずがない」というライフスタイルを持っている人は、一言も話さないことでしょう。

ライフスタイルとは、生き方のクセであり、どのように行動すればうまくいくか、という信念であり、一般的には性格、人格と呼ばれているものです。しかし、性格という一般的な変えられないものというイメージが強いため、アドラーはあえてライフスタイルという言葉を使いました。そして、それは「原因論」的に生まれつき決まっているものではなく、自分の意思で決めたものであるため、いつでも変えることは可能だ、と考えました。

友人の中で一言も話さない性格の人は「おとなしい性格」なのではなく、「人を信用していない性格」「自分は好かれるはずがないと思っている性格」なのです。このように「おとなしい」という表層のさらに奥にある、核となる信念を見つけ、それを变えることで行動や感情は大きく変わっていく。それがライフスタイルを変える、ということなのです。