



令和2年度 5月号 通巻794号

愛媛県立松山東高等学校通信制課程

〒790-8521 松山市持田町2丁目2番12号

TEL 089 (945) 0131・089 (945) 0177

<http://matsuyamahigashi-h-c.esnet.ed.jp>

印刷所 株式会社 松栄印刷所



入学式 (4月12日)

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う休校措置について

5月6日(水) まで休校

政府の緊急事態宣言の対象地域が全都道府県に拡大されたことを受け、本校でも休校の措置を5月6日(水)まで延期します。今後の学校再開については、ホームページにてお知らせします。確認してから、登校するようにしましょう。

レポートの提出期限は変更ありません。今、できることに丁寧に取り組み、冷静な対応をお願いします。

*ホームページが見られない環境にある人は、早急に学校に連絡してください。

5月の行事予定

S : スクーリング 休 : 松山東高通信制休業日
◇ : 通信制教員不在 (レポート提出可能)

1	金		◇
2	土		休
3	日	憲法記念日	
4	月	みどりの日	休
5	火	こどもの日	休
6	水	振替休日	休
7	木	レポートB締切日	
8	金		
9	土		休
10	日	本校S (健康診断・生徒総会・交流学習会)	
11	月		◇
12	火	火曜S (花いっぱい運動)	
13	水		
14	木	レポートC締切日	
15	金		◇
16	土		休
17	日	協力校S (新居浜西・宇和島東)	休
18	月		◇
19	火	火曜遠足	
20	水		
21	木	レポートD締切日	
22	金		
23	土		休
24	日	本校S	
25	月		◇
26	火	火曜S	
27	水		
28	木		
29	金	友垣通信6月号・レポート発送	
30	土		休
31	日	本校S (進路座談会)	

クラス担任が決まりました!



自分の登録番号とともに、年次とクラス、クラス担任の先生の名前も覚えておきましょう。レポートの提出状況や出席時間数の確認、事務的な手続などに関しても、クラス担任の先生を窓口として対応しますので、遠慮なく質問や相談をしてください。

年次	クラス	登録番号	担任 (○: 年次主任)
1年次	1組	20001~20020	東 恵理子
	2組	20021~20040	田原 隆子
	3組	20041~20060	宮内 達郎
	4組	20061~20080	今井 敦志
	5組	20081~20100	綿井美智代
	6組	20101~20120	○岡 陽子
2年次	1組	19001~19054	高橋恵里香
	2組	19056~19108	横川 早都
	3組	19111~19337	小川 昭彦
	4組	19338~19380	○吉田 正人
3年次	1組	16013~16120	森田 淳子
	2組	16123~17031	山瀬潤一郎
	3組	17034~17135	○尾崎 芳枝
	4組	18001~18065	白石 雅子
	5組	18070~18237	関 秀年

教 職 員 紹 介

本校通信制 教職員

河野美千代 (教頭、数学 I)

疑問を大切に、楽しく、面白い数学の授業をみなさんと創れたらいいなと思います。分からないことは遠慮なく質問をしてください。どうかよろしくお願います。

白石 雅子 (現代文 B)

読む・書く・聞く・話す、生活の中のほとんどの場面で使う言葉。いろいろな作品や文章に触れ、楽しく経験を積んで、言葉で伝え、受け取る力を磨きましょう。

尾崎 芳枝 (国語総合)

大人になって読書の楽しさに目覚めました。授業を通して、みなさんが、おもしろい、楽しいと思う本に出合うお手伝いができたらいいなと思います。1年間よろしくお願します。

小野 尚子 (古典 B)

物事をしっかり観察すると新しい発見があり感動を感じるものです。古文や漢文の作品を通して、皆さんと一緒に先人の豊かな心に触れ、先人の考えに耳を傾けて、多くのものを学び取っていきましょう。

関 秀年 (倫理・政治経済)

人間の心がこの世界を作り、意味づけをします。人間は他の生物と比べてユニークで興味深い存在です。公民科目はそんな人間を知るための学問です。

片倉 由雄 (日本史 B・世界史 A)

「歴史」は、楽しくおもしろい科目です。過去に生きていた人々がどのように考え行動したかを学び、イメージすることによって、これからの私たちの生き方についても考えていきましょう。

木原 司 (地理 B・世界史 A)

本年度、教員1年目となりました。地理Bと世界史Aを担当させていただきます。サークルは軟式野球です。フレッシュな気持ちで皆さんと楽しく頑張っていきたいと思いますので、1年間よろしくお願いたします。

山瀬潤一郎 (数学 I・II・社会と情報)

数学は覚えることより理解することが大切です。理解を定着させるためには演習を重ねましょう。情報社会の特徴を理解し、活用方法を学んでいきましょう。

横川 早都 (数学 I・II・A)

わかった！と全員に思ってもらえる授業を目指します。数学が苦手でも、一生懸命努力している人を応援しますので、一緒に頑張っていきましょう。

宮内 達郎 (生物基礎・科学と人間生活)

身の回りの自然や人間の体の成り立ちについて少しずつ実験や資料をもとに学んでいきましょう。科学の不思議に興味がある人はどしどし声をかけてください。

森田 淳子 (科学と人間生活・化学基礎)

科学は、私たちを取り巻くすべての現象について「なぜ？」と考えることから始まりました。皆さんも科学の学習を通して、身の回りの現象に「なぜ？」と考えていってほしいと思っています。

土師 真人 (地学基礎)

宇宙の進化、地球の変遷と生物の進化、地震や火山、台風や集中豪雨などの気象現象、環境問題等について、ビデオ教材等を利用して学習していきます。

田原 隆子 (保健、体育)

自分の体のこと知っていますか？いろいろなことを体験して発見していきましょう。きっとあなたは誰にも負けない何かがある。自分探しを一緒にしましょう。

小川 昭彦 (体育)

今年度、体育理論、体育実技、体育1、2、3を担当します。皆さんが、楽しく体を動かされる活動にしたいと考えています。バスケットボールサークルを担当します。よろしくお願ひいたします。

今井 敦志 (音楽Ⅰ)

音楽Ⅰを担当します今井です。歌声あふれる授業にしたいと思ひます。音楽サークルを担当します。サークルでは、皆さんの歌いたい歌を歌う予定です。よろしくお願ひします。

和佐 博視 (美術Ⅰ)

物づくりの楽しさと喜びをみなさんと共に体験できればと考えています。創意工夫をこらした表現力豊かな楽しい作品を待っています。

加藤龍能亮 (書道Ⅰ)

通信12年、節目の年になりました。今年に限らないのですが、自分たちの心をぶつけ合える楽しく表現活動を展開したいと思ひます。「ひらがな」の成立なども勉強しましょう。

東 恵理子 (コミュニケーション英語Ⅰ・Ⅱ、英語表現Ⅰ)

英語の授業とバドミントンサークルを担当します。英語が得意な人も苦手な人も、一緒に楽しく学習していきましょう。一年間よろしくお願ひします。

綿井美智代 (コミュニケーション英語Ⅰ・Ⅱ、英語表現Ⅰ)

英語の授業とテニスサークルを担当します。英語はコミュニケーション手段の一つ！楽しく、わかりやすく伝えていけたらなと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。

高橋恵里香 (家庭総合)

家庭総合を担当します。家庭総合の授業は座学ですが、少しでも楽しく生活に役立つ内容にしたいと思ひています。ライフデザインサークルも担当しますので一緒にお菓子作りを楽しみましょう。

西岡 育 (フードデザイン)

通信の非常勤講師として、随分長く勤めております。食べることは生きること、食の大切さを伝えて参りたいと思ひております。ライフデザインサークルも担当し、楽しいお菓子作りをしています。興味のある方の参加を待っています。

吉田 正人 (農業と環境、草花)

今年度4年目となりました。農業科目やサークル(バドミントン)など、いろいろな場面で、一緒に活動を楽しみたいです。よろしくお願ひします。「花いっぱい運動」にも参加してくださいね。

岡 陽子 (ビジネス基礎・簿記)

商業科目を担当します。卒業すると社会人です。社会に必要とされるビジネスマンになるために必要な知識と技術を身に付けます。サークルは、陸上競技です。

堀口 房恵 (事務)

皆さんから送られてきた郵便物、レポートの受付は事務が行っています。しっかりとした記入をお願いします。また、証明書の発行やレポート用封筒については事務にお声掛けください。よろしくお願ひします。

佐伯 美紀 (事務)

通信制事務を担当しています。事務手続きでわからないことがありましたら、気軽に聞いてください。皆さんと一緒に頑張っていきたいと思ひますので、よろしくお願ひします。

檜橋 彩 (養護)

本年度、養護助教諭を担当します檜橋彩です。皆さんが健康で安全に学校生活を送れるようサポートしていきたいです。

令和2年度 サークル名・顧問一覧表

体 育 部		担 当 教 員
陸 上 競 技	男女	岡 陽子
バレーボール	男女	森田 淳子
バドミントン	男女	吉田 正人・東 恵理子
バスケットボール	男女	小川 昭彦・横川 早郁
ソフトテニス	男女	山瀬潤一郎・綿井美智代
軟式野球	男女	宮内達郎・片倉由雄・木原 司
卓球	男女	田原 隆子・関 秀年
ダンス	男女	尾崎 芳枝

文 化 部	担 当 教 員
囲碁・将棋	土師 真人
文 芸	小野 尚子
写 真	白石 雅子
ライフデザイン	高橋恵里香・西岡 育
音 楽	今井 敦志
美 術	和佐 博視
書 道	加藤龍能亮

サークル活動には年間を通して随時登録できます。担任もしくは、生徒課（小川、田原）まで申し出て
ください。また、体育部と文化部の両方に登録することもできます。

用紙を複数枚必要な生徒は、担任もしくは、生徒課（小川、田原）まで申し出てください。



「教育相談」について

【皆さんの声を届けてください】

学校生活で困ったことがあるときには、教員に相談しましょう。学習や進路への不安や、生活の悩みも、誰かに話すことで気持ちが軽くなることや解決のヒントが見つかることがあります。一人で悩んでいないで、皆さんの声を聞かせてください。

相談は、本人からでも、保護者の方からでも構いません。今年度の教育相談担当の白石（写真右）と小川（写真中央）ですが、通信制の職員室の誰にでも、気軽に声を掛けてください。電話での相談もできます。まずは、担任に電話しましょう。



【保健室でも相談ができます】

本校のスクーリング時は、保健室に養護教諭の榎橋先生（写真左）が常駐しています。けがや体の不調だけでなく、心の不調も相談することができます。気軽に訪ねてみてください。

【教育相談についてのHRを実施します】

○ 日時：6月14日(日) 5時間目 (13:30~)

昨年好評だったみんなのできるゲームも行います。楽しく活動しましょう。

【面談週間もあります】

個別に相談したい人には、面談週間もあります。今月の友垣に同封したプリントの申込票を提出するか、電話で日時をご相談ください。大まかな内容がわかれば、担任と一緒に相談内容に応じた教員が参加することもあります。

兼務教職員（本校全日制）

国 語	岡田 信 先生	保健体育	石山 香代 先生
"	村上 文子 先生	"	田村 敏明 先生
地理歴史	中田 敬子 先生	芸術（音楽）	長谷川公彦 先生
公 民	日野 琢 先生	芸術（美術）	茂松 克明 先生
数 学	渡部 慎司 先生	芸術（書道）	阿部 秀信 先生
"	松浦 正 先生	英 語	稲葉 麻衣 先生
理 科	小野 榮子 先生	"	朝日 治郎 先生
"	網江 浩 先生	家 庭	越智 潤子 先生
"	大塚 森 先生	情 報	高田 修和 先生
"	上田 孝之 先生		

協力校スクーリング 担当教職員

協力校	氏 名
新居浜西	塩崎 美都 先生
今 治 西	山崎 義明 先生
大 洲	濱田 直義 先生
宇和島東	本田 智也 先生

※ 協力校スクーリングで、各学校において使用教室などのお世話（教室配置、施設他）をしてくださる先生です。

※ 通信制の先生が出張などの時、代わりに授業を担当されることがあります。

進路だより

1 令和2年度入試 学校別合格・進学者数

(令和2年4月1日現在)

大学・専門学校などを受験して合格・進学した人数です。
進学を考えている人は、進路に対する意識を高めて早めに準備をしておきましょう。

【四年制大学】合格者：14名 進学者：12名

学校名(学部・専攻名)	合格者数	進学者数
愛媛大学(法文学部)	1	1
高知大学(人文社会科学部)	1	1
徳島大学(理工学部)	1(1)	1(1)
岡山大学(理学部)	1	1
山口大学(経済学部)	1	1
防衛大学校(理工学専攻)	1(1)	0
聖カタリナ大学(人間健康福祉学部)	2	2
東京理科大学(理学部第2部)	1(1)	0
常葉大学(教育学部)	1(1)	1(1)
近畿大学(工学部)	1	1
川崎医療福祉大学(医療福祉学部)	1	1
共立女子大学(国際学部)	1	1
四天王寺大学(教育学部)	1	1

【短期大学】合格者：5名 進学者：4名

学 校 名	合格者数	進学者数
松山東雲短期大学	3(1)	3(1)
松山短期大学	1	0
徳島工業短期大学	1	1

【専門学校等】合格者：27名 進学者：26名

学 校 名	合格者数	進学者数
松山看護専門学校	2(1)	2(1)
今治看護専門学校	2(1)	2(1)
新居浜産業技術専門学校	1	1
宇和島看護専門学校	1(1)	1(1)
河原医療大学校	1(1)	1(1)
河原医療福祉専門学校	2(1)	2(1)
河原パティシエ・医療・観光専門学校	1	1
河原デザイン・アート専門学校	4(1)	4(1)
河原電子ビジネス専門学校	4	4
河原ビューティモード専門学校	1	1
愛媛美容専門学校	1	1
神戸総合医療専門学校	1	1
大阪外語専門学校	1	1
大阪ビューティーアート専門学校	1	1
京都医健専門学校	1	0
福岡カレッジオブビジネス	1	1
尚美ミュージックカレッジ専門学校	1	1
ヴィーナズアカデミー東京校	1(1)	1(1)

※()は過年度卒業生で内数

2 進学を希望している皆さんへ

本校通信制は、例年、卒業生の3割程度の皆さんが進学しています。

また、卒業後も1年以上たってから進学する人も少なくありません。進学するうえでまず大切なのは、「何を学びたいのか?」「どんな資格を取りたいのか?」などの目的をしっかりと持つことです。そのためには具体的な情報を広く収集したうえで判断することが大事です。自分の将来の夢はもちろんのこと、自分の適性を冷静に判断することも必要です。

また、進学にはある程度の費用がかかることも事実です。早い時期から家庭でよく話し合っておくことも大切です。

さて、今年度卒業予定者の中で進学を考えている皆さんは、進学先を具体的に考える時期になりました。早めに進路課やクラス担任に相談しておきましょう。以下、簡単に注意事項をまとめておきますので参考にしてください。

(1) 進学の目的をしっかりと持とう。

大学・短大・専門学校の特色があります。進学情報誌などを積極的に活用して調べましょう。

オープンキャンパス、学校説明会などには必ず参加しましょう!

(2) 受験校は早く決めよう。

大学・短大では、入試方法が多様化しています。早い時期に志望校を決めることで、受験科目を絞り込むことができます。共通テストを利用する場合は9月に学校単位での出願(個人では不可)になります。私立大学にも、共通テストが利用できる大学がありますので、よく調べておきましょう。

専門学校の願書受付は9月から始まります。(ただし、通信制では前期に単位認定(9月中旬)が済むまでは、原則として調査書の発行を行いません。定員に達した場合、募集を停止する学校(学科)も一部ありますので、そういった場合は早めに相談をしてください。)

(3) 模擬試験を受けてみよう。

今年度、下記の日程で模擬試験を実施します。一般入試で大学受験を考えている人は、積極的に受験しましょう。受験希望者は実施日の2週間前までに申し込みをしてください。(担当 山瀬)

6月3日(水)・4日(木) 大学入学共通テスト模試
6月 6月
10月14日(水)・15日(木) 第2回ベネッセ・駿台記述模試
11月4日(水)・5日(木) 第3回ベネッセ・駿台入学共通テスト模試

3 進路に関する学校行事に参加しよう

以下の日程で、進路に関するホームルーム活動が行われます。

日程 5月31日(日) 5限
6月9日(火) 3限
10月11日(日) 5限

今月同封している『令和2年度 進路に関するホームルーム活動について』をよく読み、積極的に参加しましょう。

学校行事及びホームルーム活動に参加し、友垣の輪を広げよう！

下記の年間計画を参考に、積極的に特別活動に参加しましょう。新しい友垣と出会う絶好のチャンスです。

特別活動年間計画（学校行事・HR活動・生徒会活動）

期	月	日	曜日	内 容	時間数
前 期	4	12	日	入学式 HR：新入生（オリエンテーション）	4（新入生）
		19	日	地区開講式（新居浜西・宇和島東） HR：協力校ホームルーム ③時限目	2
	5	10	日	健康診断・交流学習会	5（継続生）
			日	第1回生徒総会・健康診断	6（新入生）
		12	火	花いっぱい運動 ⑤	1
		19	火	火 曜 遠 足	6
	6	31	日	HR：進路に関するホームルーム⑤	1
		9	火	HR：進路に関するホームルーム③	1
		14	日	HR：教育相談について⑤	1
		21	日	HR：協力校ホームルーム（新西・宇東）③	1
	7	30	火	HR：インターネット等による金融トラブル③	1
		5	日	人権・同和教育講演会（外部講師）③、④	2
		19	日	校内生徒生活体験発表会 ⑤～⑦	3
	8	26	日	HR：交通安全講話（外部講師）⑤	1
30		日	HR：運動会の準備（パネル絵制作）⑤	1	
9	6	日	定通制県総体（出場者、見学者）	6（体育2）	
後 期	10	1	木	後期入学式・健康診断	4（後期入学生）
		4	日	運 動 会 ①～⑦	6（体育2）
		6	火	HR：人権・同和教育学習会③	1
		11	日	HR：進路に関するホームルーム⑤	1
		18	日	HR：協力校ホームルーム（今西・大洲）③	1
	11	1	日	秋季遠足（東予・中予・南予 ごとにより実施予定）	6
		11～13	水～金	修 学 旅 行	12
		22	日	球 技 大 会 ⑤～⑦	3（体育2）
		24	火	HR：明教館（東高前身の藩校）見学 ③	1
	12	20	日	生徒会役員選挙・第2回生徒総会 ⑤	1
	1	5	火	HR：体験学習2（コサージュづくり）③	1
		17	日	HR：防災学習 ⑤	1
		2	14	日	HR：文集づくり ③
	3	7	日	卒業式・閉講式 HR卒業生を祝福しよう ①～④	4
行事前日準備（運動会前日10/3・卒業式前日3/6） ※開始時間等は、友垣通信で確認してください。					各1
他の活動 高文祭行事の出場（教員引率で出場した場合のみ）					最大6
<p>※時間数は行事開始から終了まで出席した場合に与えられる最大数です。</p> <p>※（体育2）と記載されている行事は、特別活動時間を2時間、体育出席時数に替えることができます。ただし、種目等に参加した場合のみになります。詳細は「友垣通信」などの行事案内を確認してください。</p> <p>※9月6日(日)の定通制総体見学者は、動きやすい服装、上靴、筆記用具を持参してください。</p>					

*掲載している行事予定は、新型コロナウイルス感染拡大防止などの理由で変更・中止する場合があります。変更等についてのお知らせは、随時ホームページに掲載します。こまめにチェックして対応してください。

5月10日(日) 健康診断・交流学習会・第1回生徒総会

健康診断

生徒の皆さんは特別活動時間数に関わらず、4月友垣発送の「健康診断のお知らせ」をよく読み、参加してください。

時 程

- 9:20 新入年次は体育館に集合
- 9:20~9:30 説明後、内科検診・結核検診・心電図を終えてから健康診断
- 10:10 継続生は第1教棟2階の指定された教室へ行き各クラスで説明
- 10:20~11:50 健康診断

内 容

- 尿検査 (未実施者のみ登校後すぐ職員室前に提出)
- 内科・眼科・歯科検診 (学校医による検診)
- 身体計測 (身長・体重)
- 視力・聴力検査・(色覚検査は希望者のみ実施)
- * 結核検診・心電図は新入年次のみ実施

注意事項

- * ふれあい5月号の健康診断の記事も参考にしましょう。
- * 特別活動時間数は新入年次は最大3時間、継続生は最大2時間です。
- * 2・3年生生も待ち時間がありますので、レポート、教科書等、本(漫画以外の小説)を準備しておく、時間を有効に使えます。
- * 脱ぎ着しやすい服装で参加しましょう。

交流学習会・第1回生徒総会

友垣との交流を深め、学習や通教生活を充実させる絶好の機会です。



○ 学習会

各自、レポートを作成しましょう。

○ 交流学習会

先生方が参加します。先生に質問したり、指導を受けたりするチャンスです。学習のことだけでなく普段疑問に思っていたり、不安に思っていたりすることも相談しましょう。

○ 第1回生徒総会

今年度の生徒会活動の第一歩です。参加して活動を盛り上げましょう。

時 程

- 11:55~12:40 学習会(各自で学習します。健康診断が終わり次第、参加する事も可です。)
- 12:40~13:30 昼食・休憩
- 13:30~14:15 交流学習会
- 14:20~15:05 第1回生徒総会 (体育館)

注意事項

* 学習会、交流学習会には、レポート、教科書、学習書、筆記用具など学習に必要なものを必ず持参してください。持参していない場合には、出席できません。

5月19日(火) 火曜遠足について

- 1 期 日 5月19日(火) 【雨天実施】
- 2 行 先 堀之内公園、松山城、ロープウェイ街、東雲神社、道後公園
- 3 集合場所 第1教棟西側玄関
- 4 日 程 (予定です)

- * 火曜遠足は、最大で特別時間6時間です。
- * 新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、当面の間、学校行事やホームルーム活動は、できるだけ少人数で実施したいと思っております。特別活動時間数30時間を満たしている人や、卒業まで2年以上ある人は、なるべく参加を見合わせていただきますよう御協力をお願いします。

	日 程 (晴天時)	特活時間
	9:50~ 学校集合・諸注意・健康観察・班分け 10:00~ 学校出発	3
班別	道後公園 松山城 ロープウェイ街 東雲神社	
合同	12:30~13:20 堀之内公園集合・自由時間・昼食	3
班別	松山城 ロープウェイ街 東雲神社 道後公園	
	15:00 学校着 健康観察・解散	
計		6

- * 詳しくは、同封する実施要項を参照してください。
- * 皆さんの安全のため、水分等を持参していなかったり、活動にふさわしい服装でなかったりした場合には参加できません。要項をしっかり読み、HPを確認して参加してください。

NHK学園だより

新型コロナウイルスの影響により新年度の入学式は中止となりましたが、新しい仲間とともに、健康に留意して頑張っていきましょう。本年度、NHK学園の担当者は下記のとおりです。気軽に相談してください。

松山東高等学校 (NHK学園指導部長) 中野 豊機
(NHK学園担当者) 片倉 由雄
089-945-0131 / 089-945-0177
NHK学園東京本校 吉田 剛
042-573-8111



1 特別活動について

学園生は、卒業までに最低30単位時間以上確保しなければなりません。松山東高校で、HR・遠足・運動会などに積極的に参加して早めに時間数を確保しましょう。

2 現代社会、世界史B、日本史A、数学I入門、国語表現、現代文A、物理基礎、コミュニケーション英語II、総合探究・総合学習下、メディアラーニングについて

上記の科目については、特別に開講しますので4月に松山東高校から送付された特別時間割に従って、優先して授業に出席してください。

気をつけましょう!

★機械警備について…

すべての高等学校は機械警備システムです。下記の点に注意してください。

1 本校スクーリング日以外の土曜・日曜・祝日 (p1行事予定表 休の日)は、本校校舎内に入れません。

レポート等の提出物は郵送するか、開校日に持参するようにしてください。

2 日曜スクーリング時、終了した教室 (生徒控え室も含む) から施錠します。

荷物等の置き忘れに気を付けてください。

★上履きを…

本校 (松山東高校)・大洲高校は土足禁止です。大洲高校には通信制生徒用の靴箱はありません。

必ず 上履きと靴入れの袋を準備してきてください。

★ゴミは持ち帰りましょう

校内に持ち込んだ飲食物の空き容器などは、各自が責任を持って すべて持ち帰ってください。

★送迎について

本校前の横断歩道付近での、車の乗降は危険です。また、バス停や近隣の店舗への駐停車は、迷惑になります。



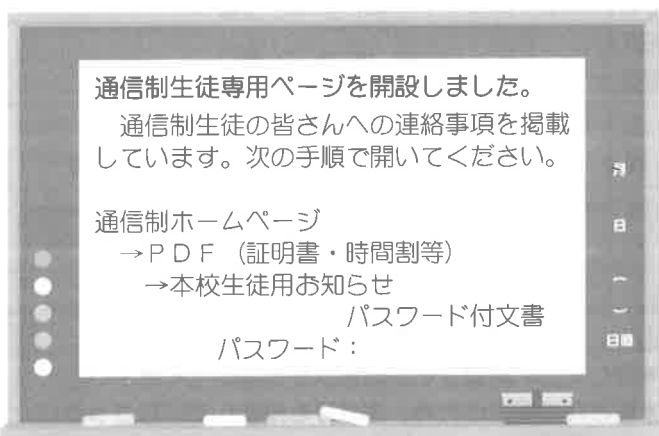
「5月」病？

東 恵理子 先生

新年度が始まって1か月が経ちました。春らしく過ごしやすくなりましたが、その反面なんとなく身体や心が疲れている人も多い時期です。しかも、今年度は新型コロナウイルスのせいで、例年とはだいぶ違った新年度のスタートでした。4月に生活環境が変化し、適応できないままゴールデンウィークが過ぎて疲れが一気に噴き出す、学校や職場・アルバイト先へ行く気がなくなるなど、心身の不調をきたす「5月病」の症状に苦しむ人も出てくる頃です。

この「5月病」という言葉、一度は聞いたことがあると思いますが、実は日本特有のものか知っていましたか。外国の方には、どのような状態のことなのか具体的に説明しないと伝わらないようです。新学期は9月から始まる国もありますし、「ゴールデンウィーク」は和製英語で外国では通じません。そもそも理由はわからないが無気力状態になってしまうことは5月に限ったことではないはずです。6月になったから即気分が晴れるといったものではないでしょう。(ちなみに最近では「6月病」というものもあるそうです。)

学校へ行きたくない、何もする気がおきないなどの症状には、人それぞれ色々な対処法があると思います。趣味に熱中したり、おいしいものを食べたり……。最近では意図的に涙を流してストレスを発散する「^{ふいかつ}涙活」というものもあるそうです。自分に合った気分転換の仕方を見つけ、気分が落ち込みがちなのこの時期を乗り切りましょう。



通信制生徒専用ページを開設しました。
通信制生徒の皆さんへの連絡事項を掲載しています。次の手順で開いてください。

通信制ホームページ
→PDF (証明書・時間割等)
→本校生徒用お知らせ
パスワード付文書
パスワード: