



令和 6 年度  
**9 月号**  
通巻 846 号

愛媛県立松山東高等学校通信制課程

〒790-8521 松山市持田町二丁目 2 番 12 号

TEL 089 (945) 0131・089 (945) 0177

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

印刷所 株式会社 松栄印刷所



8・9月の行事予定

S:スクーリング X:レポート提出不可  
◇:通信制教員不在(レポート提出可能)

8月	29	木	友垣通信9月号・レポート発送	
	30	金		
	31	土		X
9月	1	日	定通制総体	X
	2	月		◇
	3	火	HR活動(パネル下書き)	
	4	水		
	5	木		
	6	金		◇
	7	土		X
	8	日	前期特別試験・再試験対策講座	
	9	月		
	10	火		
	11	水		
	12	木	再試験対策講座	
	13	金		◇
	14	土		X
	15	日	前期再試験・HR活動(パネル色塗り)同窓会総会	
10月	16	月	敬老の日	X
	17	火		
	18	水		
	19	木		
	20	金		
	21	土		X
	22	日	秋分の日	X
	23	月	振替休日	X
	24	火		
	25	水		◇
	26	木	友垣通信10月号・レポート発送	
	27	金		
	28	土		X
	29	日		X
	30	月	前期卒業式	

**運動会パネル絵制作を行います!**

運動会では、3つの講座がそれぞれ「パネル絵」を制作して飾ります。

パネル絵制作を9月3日(火)HR活動13:40~と9月15日(日)HR活動13:00~に実施します。

絵を描くのが好きな人、あまり得意ではないけれど協力したいという気持ちのある人は、是非参加してください。

日時 9月3日(火) HR活動13:40~ (特活1時間)  
9月15日(日) HR活動13:00~ (特活1時間)  
場所 312・313教室・通教ルーム  
(ホワイトボードに詳細を貼っておきます。)

※作業がしやすい、汚れてもいい服装で参加してください。



体育 1



体育 2



体育 3

「リフレーミング」とは、あるできごとや物事を、今の見方とは違った見方をすることで、それらの意味を変化させて、気分や感情を変えることです。気持ちがスッと軽くなったり前向きに考えたりすることができるようになります。

例えば、「試合で失敗した」→「次に生かすために良い経験をした」。「テストまで3日しかないからあきらめよう」→「テストまで3日あるから、できることをしよう」。

物事を様々な角度から考えることができる人ほど、心の健康度が良いことが分かっています。愚痴や心のモヤモヤを相談室で気軽に話してみませんか?(電話相談可)

**【9月スクールライフアドバイザー相談日】**

8(日)、10(火)、15(日) 10:00~16:00

# 運動会に参加しよう!

♪ Let's sports Day ♪

運動会の季節がやってきました。

体育1・体育2・体育3の3つに分けて、グループ対抗で競技を行います。なお、未受講者は、いずれかのグループに加わり、合同チームを結成します(当日決定)。各グループとも一致団結し、競技に参加して友垣の輪を広げましょう!

1 日 時 令和6年10月20日(日)

時間帯	内 容	特別活動時間数
9:20~10:15	集合・準備	特別活動3時間
10:15~11:50	開会式・競技(午前)	
11:50~12:40	昼食	
12:40~14:20	集合・競技(午後)	特別活動3時間
14:20~15:05	閉会式・後片付け・HR	

※午前、午後とも途中参加は、できません。

※1日参加した者は、特別活動6時間の中の2時間を、体育に振り替えることができます。(6時間出席し、競技に参加した場合)

2 場 所 体育館



3 プログラム(変更する場合があります)

午 前 の 部		午 後 の 部	
1	ラジオ体操	8	イレロ
2	徒競走	9	玉入れ
3	グルグルタイフーン	10	友垣の輪
4	出た目で勝負	11	ちょっと拝借
5	破裂の刃	12	みんなでジャンプ
6	綱引き	13	通教リレー
7	スイカゲーム	14	整理運動
*パネル絵紹介(各年次ごと)			



4 注意事項

- 運動会にふさわしい服装(スポーツウエアとして認められるもの)と体育館シューズで参加してください。ピアスなどの装飾品は外し、爪を切って参加してください。(服装に不備がある場合は、運動会に参加できない場合があります。)
- 昼食や飲料水は、持参してください。各自で、熱中症対策も行いましょう。
- 10月19日(土)は、13:00~体育館にて、前日準備を行います。12:55までに体育館に集合してください。特別活動1時間分の出席となります。



## 進路だより

○進路説明会について

■日時 10月8日(火) 2時間目(10:50~11:40)

■内容:①社会に求められる力とは

②進路研究の進め方

③小論文入門

この三つの講座に分かれて行います。①は外部講師による講座です。

■特別活動時間数1時間が与えられます。

まだ進路についていろいろ迷っているという人、ぜひ参加して、自分の進路について考えるきっかけにしてください。

令和6年度

7月28日

# 生徒生活体験発表大会が行われました

## 発表題目と発表者

1	「失敗」から「きっかけ」に	2年次	四宮 天寧
2	6年目の翼	3年次	小西千莉子
3	脱出マニュアルの御提案	3年次	吉岡 海翔
4	ひらく	3年次	十川みなみ
5	私を変えた出来事	3年次	寺本 春香
6	自分と向き合って	3年次	友澤 里奈
7	本当に大切にしたいこと	2年次	藤本 歩奈
8	やり残したこと —過去に置いてきた忘れ物—	1年次	大澤 智志

「生徒生活体験発表大会」は、通信制に入学するまでの体験、入学して感じたこと、経験したこと、そして変わったこと、成長したこと、見つけた夢や目標を自分の言葉で表現する大会です。みんなの前で堂々と発表できたことは、大きな自信になったと思います。聴いていた友垣も、惜しみなく拍手を送り、たくさんの感想を寄せてくれました。発表者の皆さん本当にお疲れ様でした。ありがとうございました。



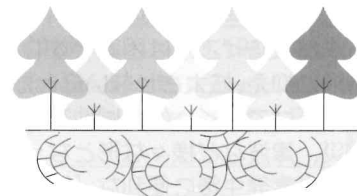
優秀賞

藤本 歩奈      大澤 智志

努力賞

四宮 天寧      小西 千莉子      吉岡 海翔  
十川 みなみ      寺本 春香      友澤 里奈

賞



発表した友垣の感想

○1年次の頃、発表を聞く側で参加し、今回、3年次生で発表する側として参加しました。とても緊張する中、同じ発表者の友垣と話しながら本番を迎え、無事、発表を終えました。自分の過去を思い出すことは辛かったけれど、友垣や先生方の前で、自分の気持ちを伝えることができ、とても良い経験をさせていただいたと思います。この経験を、この先の自分の力にしたいです。

参加した友垣の感想

○一度挫折したり、心に深い傷を負ったりした人間でも、自分の望む自分になれる可能性がある通信制は、とても良い環境だと思いました。私も可能性を無駄にしないよう頑張りたいです。

○8名の発表者から、体験し、成長したことを聞きました。共感できた部分や、私には体験したことのないような物語もあり、とても学ぶところがありました。過去を振り返ってそれを糧とし、成長している皆さんをすごくかっこいいと思いました。

○様々な友垣の、リアルな体験を聞くことができ、とても元気づけられ、すばらしい学びの機会となりました。自分のこれからを見直すきっかけとしていきたいと思います。また、昨年度の発表動画鑑賞では、様々な事情や困難を抱える人でも、通信制で学んでいくことができると改めてわかり、このような学びの場は社会にとって大切であると感じられました。この大会に参加してとてもよかったです。



審査の結果、選出大会への学校代表者に以下の方々が選ばれました。

■藤本 歩奈 さん

「四国地区高等学校通信制生徒生活体験発表大会」に学校代表として応募します。

■大澤 智志 さん

「第62回愛媛県高等学校定時制通信制中予地区生徒生活体験発表大会」に学校代表として出場します。

日時 9月18日(水) 18:00~

場所 松山商業高等学校 体育館

藤本さん、大澤さん頑張ってください。



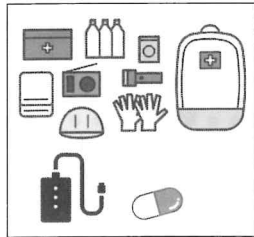
### 協力校ホームルーム活動 7月14日(日)

#### (新居浜西高校)「防災について」

災害を未然に防ぐことは困難ですね、だから「防災」は被害を最小限に抑え、拡大させないことが主な目的になります。災害は一つだけでなく、例えば地震が発生すると、倒壊、地滑り、火災、津波など様々な形となって襲ってきます。

今回は、災害発生後に便利な「防災グッズ」の説明を行いました。沢山のグッズがネットなどで紹介されていますが、持ち出せる物には限りがあります。袋やカバンの容量を考え、自分に必要な物が何かは、普段から考えておく必要があります。容量や重量はできるだけ抑えることは分かると思いますが、実際に自分でカバンに詰めると、その難しさが分かります。登山や徒歩キャンプを趣味にしている方は慣れていますが、そうでない方は、是非自分でやってみることをお勧めします。

- 例) 低体温症を防ぐもの
- 水の確保・運搬に必要なもの
- 携帯トイレとその使い方
- 衛生を保つもの
- スマホ関係グッズ
- ライト など



災害、遭難での死亡率が高いのは、低体温症です。食糧も大切ですが、いろいろな知識が身を守るために必要ですね。

#### (宇和島東)「ペーパータワーゲーム」に挑戦!!

チーム対抗：3人×2チーム(参加者6名)、先生チーム(3人)

制限時間：5分

使用道具：新聞紙6枚、セロテープ、ハサミ

#### (参加生徒の感想)

○新聞紙でタワーをつくり高さを競うゲームで、少人数ではありませんでしたがチームで協力してタワーをつくることができました。残念ながら1位をとることはできませんでしたが、1回目に比べて2回目のほうがチームワークもよくなり、タワーも高くなることができました。

○最初はうまく話せなかったけれど、だんだん意見が出るようになったし、それぞれに自然と役割ができて、チームプレイができました。会ったことがない人とも仲良くできるのがホームルーム活動のよいところだと思います。先生とも楽しくできてよかったです。



### 「誰か」のことじゃない ～「デートDV」～

人権教育主任より

みなさんは、「デートDV」ということばを聞いたことがありますか？

これは、配偶者間で、あるいは交際中の異性の間で発生する問題です。電話にすぐ応答しなかったら責められる。メッセージの履歴をチェックされたり、金銭を要求されたり。あげくに暴力をふるわれる。これらはすべて「デートDV」となります。「DV」と「けんか」は違います。夫婦げんかなどは、対等な立場で意見をぶつけあうことですが、DVは、一方が常に優位な立場に立ち、様々な暴力を手段として、相手を支配することになります。対等な関係ではない、というところが、けんかとは大きく異なります。2020年に警察機関に寄せられたDVについての相談は8万2,000件以上に及ぶそうです。

もしあなたが「デートDV」を受けたら、また仲の良い友達がそうなってしまったら、どうしたらいいでしょう。まず、どのような理由があっても暴言や暴力は絶対に許されません。「自分が悪いのだから、叩かれてもしかたがない。」そんなふうに考えることはないので。さらに、たとえ好きな相手であれ、自分らしさを失わない、いやなことははっきりといやという、強さが大切です。

DVを防ぐ手立て、それはお互いの信頼と尊重以外にはありません。相手とのやりとりの中で、自分の意志を伝えるとき、「YOU(ユ一)メッセージ」ではなく、「I(アイ)メッセージ」を使ってはどうでしょう。「あなたは〇〇しないといけない。」「君はすぐに〇〇し

なさい。」という、相手に命令したり強制したりする「YOUメッセージ」ではなく、「あなたが〇〇してくれたら、私はとても助かるよ。」「君が〇〇してくれたら、私はすごくうれしい。」というように自分の気持ちを伝える「Iメッセージ」で相手に呼びかけると、お互いの信頼を損なうことなく意見を言い合えるのではないのでしょうか。これは交際中の男女だけでなく、家族の間で、また友達同士の間でも有効な手立てではないかと思います。

大切なのは、こうした人権侵害を、自分には関係ないことと思わないことです。マザーテレサは、『愛』の反対のことばは、『憎しみ』ではなく、『無関心』です。』と言いました。たとえ自分がDVを受けなくても、家族が巻き込まれるかもしれません。明日、友達から「デートDV」の相談を受けるかもしれません。人権侵害は、遠いところで「誰か」が体験した問題ではないのです。「デートDV」やその他の人権問題を、決して他人事とは思わず、自分や身近な人の上にも起こりうる問題だと捉え、真摯に向き合って考える。それこそが誰もが輝ける住みやすい社会を作る第一歩ではないかと思うのです。

