

学校通信

学校生活における大切なお知らせです

2014年9月20日発行 第137号 (毎月1回発行)

- | | |
|---------------------|---------|
| ●スケジュール (9/24~11/3) | P3 |
| ●教務からのお知らせ | P4~P6 |
| ●事務室からのお知らせ | P7~P8 |
| ●進路支援からのお知らせ | P9~P11 |
| ●生徒支援からのお知らせ | P12~P17 |
| ●スポーツアワーからのお知らせ | P18 |
| ●14年度聖句 (ミニ手話コラム付) | P19 |

<同封物>

- 「アシストルーム」のご案内 (青) <全員>
- 「クレッシェンド (産社B2単位)」のご案内 (黄) <全員>
- 「アジア学院大阪研修国際ボランティア募集」のご案内 (桃・A3両面) <全員>

- 後期講座登録は9/24 (水) ~10/2 (木) に実施します。
(年次別・土日は除く)
※ 詳細は、「教務からのお知らせ」(P.4) をご覧ください。
- 後期スクーリングは、10月20日 (月) より始まります。

YMCA学院高等学校

TEL 06(6779)5690 FAX 06(6779)1831 <http://www.ymcagakuin.ac.jp>

「学校通信」はバックナンバーを含め、本校のホームページで閲覧できます。
「教員ブログ」(月・水・金)も更新中です。本校のホームページをご覧ください。



後期にむけてよーいドン！！

9月も残りあとわずかですが、いかがお過ごしでしょうか。

今年の夏は暑さもそれほどでなく、かなり凌ぎやすい日が多かったですね。しかし一方では、豪雨による土砂災害で多くの方が亡くなられ、また避難生活を余儀なくされた方もたくさんおられるという事態がおきました。亡くなられた方のご冥福をお祈りするとともに、未だ不安を抱えて生活されている方々に、一日でも早く安心した生活がもたされますよう、心より祈念いたします。

さて、大阪YMCAでは来る10月13日に「チャリティラン2014」を開催します。このプログラムは、心身に障がいのある子どもたちを対象として行うキャンプや作品展などを実施するための募金を目的とした、チャリティのマラソン大会です。すでに校内の掲示を見て知っている人も多いと思います。今年は20回目という節目の年で、開催場所も長居公園外周・自由広場ですので、みなさんも、ぜひ応援参加してみてくださいでしょうか？

そして、暑さがまだまだ残る中、季節は着実に秋を迎えています。この通信が手元に届くころには後期の講座登録が始まっていることと思います。

みなさんも、後期にむけてよいスタートができるよう前期を締めくくってください。前期で思うように学習がすすめられなかった人は、前期を振り返ることで、きっと後期の学習につながると思います。

さあ、「チャリティラン」とともに「後期にむけてよーいドン!!」です。

—————本校の卒業要件—————

- ① 高校に3年以上在学すること。
- ② 74単位以上修得すること。
- ③ 必修科目は履修認定を得ること。
- ④ 「総合的な学習の時間」を3単位以上修得すること。
- ⑤ 特別活動に30時間以上参加すること。

(『2014年度版 学務の手引き』より抜粋)



スケジュール(9/24~11/3)

日	曜	行事予定など
9 月		
24	水	特別活動：後期講座登録（3年次予約者）
25	木	特別活動：後期講座登録（3年次予約者）
26	金	特別活動：後期講座登録（3年次予約者）
27	土	14年度前期卒業式（該当者のみ）、特別活動：街美化ボランティア（予定）
28	日	
29	月	特別活動：後期講座登録（2年次予約者）
30	火	特別活動：後期講座登録（2年次予約者） 指定校推薦入試申し込み、校内1次応募締切日
10 月		
10/1	水	特別活動：後期講座登録（1年次予約者）、「調査書」発行開始、 「大学入試センター試験」志願票高校宛提出締切日
2	木	特別活動：後期講座登録（1年次予約者）
3	金	
4	土	教育講演会「教育を共に考える集い」（大阪YMCA会館）
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	YMCA記念日(学校休業日)
12	日	
13	月	(体育の日) 特別活動：チャリティーラン（長居公園）
14	火	
15	水	後期登録講座の「個人時間割」・「レポート集」など発送（予定）
16	木	1Mクラススクーリング開始日
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	後期スクーリング開始日（年内12/22まで）、カウンセリングスペース開始 〔学校通信〕発送予定
21	火	「学習アシストルーム」開始日（12/18まで）、1Lクラススクーリング開始日
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	特別活動：街美化ボランティア（予定）
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	
31	金	レポート・教科書等誤送申し出締切日
11 月		
11/3	月	(文化の日) 大阪南YMCA主催ファミリーカーニバル

教務からのお知らせ

【後期の講座登録】 下記の日程で実施。日時は事前に必ず担任と予約してください。

3年次 9月24日(水)、25日(木)、26日(金) 午後
2年次 9月29日(月)、30日(火)
1年次 10月1日(水)、2日(木) (1Mは10月1日13:00~、1Lは14:00~)

※事前に必ず担任と日時の予約をしてください。予約をせずに来校した場合は、登録することができず、あらためて来校しなければなりませんのでご注意ください。

■後期の講座登録は上記期間のうち1日、1人10~20分程度で行います。

9月19日(金)のホームルームで、担任と個別面談の日時を予約しています。

(ホームルームを欠席した人は、必ず担任と連絡をとってください)

■予約の日時には確実に来校してください。

予約した日時に来られない時、欠席した時は、必ず担任に連絡をしてください。

■事前に〔2014年度後期開講講座の概要〕と〔2014年度後期時間割〕(いずれもホームルームで配付、欠席者には送付)をしっかりと確認してください。

■あらかじめ自分が学習しようと思う講座を選んでおき、講座登録時に担任と相談しながら決めて登録します。

【レポート集・時間割・教科書の発送】

■後期の講座登録にもとづき、皆さんの届け出住所あてに、「個人別時間割・レポート集・バーコードシール・返信用封筒をセットにしたもの」と「教科書」をお送りします。

「個人別時間割」等のセットは、10月15日(水)に本校から発送する予定です。

■このセットが届いたら、すべてそろっているか、特に自分の登録した講座のレポートに間違いがないか、レポート袋の中に全回分のレポートが入っているか確かめてください。

■教科書は教文堂^{きょうぶんどう}という書店から送られます*。入荷の都合等により、配達の正確な時期は予告できませんが、おそくとも10月20日(月)のスクーリング開始までには配達される見込みです。届いた教科書もすべて間違いがないか調べてください。

*本校では教科書の受け渡し(販売)のために、教科書販売会社「教文堂」に発送を委託しています。

「教文堂」とは個人情報の管理が図られるよう、必要かつ適切な監督を行っています。

■レポート集や教科書等に間違いや不足のものがあつた場合、学校に連絡してください。

スクーリング開始後、学校で交換や不足物をお渡しします。

誤送・不足物の申し出期限は、10月31日(金)で、それを過ぎると再発行または再購入として有料になる場合がありますので気をつけてください。

■レポート類や教科書が何らかの事情でスクーリングまでに配達されなかった場合でも、登録した講座には出席してください。

(講座登録時の「生徒用控」で登録講座を確認してください。)

【後期のスクーリング開始】 10月20日（月）開始

■スクーリングは10月20日（月）より始まります。

■「個人別時間割」にもとづき、各自の受講講座が始まる最初の曜日・時限から出席してください。

■「個人別時間割」に表示されていない、または表示と異なる講座もありますので、各講座のレポート封筒に印刷されている「学習計画表」も合わせて確認してください。

■1Mクラスは10月16日（木）より、1Lクラスは10月21日（火）よりスクーリングが始まります。ホームルームで配布するスケジュールで確認してください。

【スクーリング時の持ち物】

■スクーリングに必要な持ち物は、各講座の「学習計画表」や講座別の「案内紙」などで確認してください。

■「美術」、「書道」、「ペン習字」などは、用具が初回から必要です。忘れると、スクーリング出席が認められません。

詳しいことはレポート袋に説明書きが入っていますので確認してください。

■「体育」の1回目の授業は、教室で座学を行いますので、運動の用意は要りません。

教科書・レポートを持ってきてください。

「体育g」は、1回目からプールに入りますので、水着（セパレートは不可）等の用意が必要です。

「体育e」は、1回目から実技を行いますので、運動の用意が必要です。

道着、はかま持っている人は持ってきてください。

【「調査書」「推薦書」の発行について】

■大学・短大・専門学校に出願する際には、高校が発行する「調査書」が必要になります。

各学校の出願に必要な書類および出願期間を確認し、「調査書」が必要な人は、担任を通して早めに申し込んでください（申込みから発行まで、1週間かかります）。

■本校での「調査書」の発行は、8月22日（金）から行っています。

ただし、前期の成績の入った正式な「調査書」は、10月1日（水）から発行します。

■「推薦書」が必要な場合は、作成に時間がかかる場合もありますので、早めに担任に申し込んでください。

※「調査書」「推薦書」の発行については、「事務室からのお知らせ」（P.7）、「進路支援からのお知らせ」（P.10）もご覧ください。

【忘れ物について】

- 前期末までに職員室に届けられ、保管されている忘れ物について、後期の講座登録期間 [9月24日(水)~10月2日(木)]中に講座登録の会場に展示しますので、心当たりの方は確認の上、自分のものがあれば持って帰ってください。
- 保管されている忘れ物は、10月末をもって処分しますのでご了承ください。

【制作品の持ち帰りのお願い】

- 芸術科や家庭科などで制作した作品で、これまで学校で保管されていたものは、ホームルームや後期の講座登録などで来校の機会に、家に持ち帰ってください。
- 10月末までに引き取りのない場合は、個々人に通告することなく処分しますので、ご了承ください。

街美化ボランティア

9月27日(土) 16:00より約1時間(雨天決行)

10月25日(土) 16:00より約1時間(雨天決行)

作業のできる軽装で、10分前に1階ロビーに集まってください。その際、警察への届け用紙と学校の参加カードの両方に記名してもらいます。

(特別活動1時間。ただし、遅刻や途中退出の場合は認定できません。)

事務室からのお知らせ

【受験に必要な証明書発行手続きについて】

■受験に必要な証明書を必要とする場合は、「証明書発行願（進学用・就職用/他）」に記入して原則として下記の①(窓口申込)により申し込んでください。特別な事情がある場合には下記②(郵送申込)も受け付けますが、必ず電話でHR担任と確認のうえ行ってください。電話・FAXやメールでは申込みできません。

■証明書発行までに1週間を要します。下記の表を確認のうえ日数の余裕を持って手続きしてください。

- ① 窓口申込：受験予定校の願書・募集要項を持参してHR担任と相談、「証明書発行願（進学用・就職用/他）」を記入のうえ担任確認印をもらってから事務室窓口へ手数料を添えて申し込んでください。（生徒証明書の提示が必要）
- ② 郵送申込：『学務の手引き 2014年度版』巻末の「証明書発行願（進学用・就職用/他）」をコピーして記入・押印し、手数料と返信郵送料の合計料金分の郵便切手を同封して郵送してください。（郵便が事務室に届いた日が受付日となります。発行に日時を要しますので、余裕をもって申し込んでください。）

※必ず事前に電話でHR担任と確認のうえ行ってください。

手 数 料
発 行 日

種 類	申込用紙	通常		英文発行	
		手数料	発行日	手数料	発行日
成績・単位修得(見込) 証明書	証明書発行願 (受験用)	300 円	受付から 1 週間後	300 円	受付から 1 週間後
調査書					
推薦書		500 円	1,000 円		

返信郵送料

証明書の枚数	郵送料(普通)	速達料金
1～2 通まで	82 円	+280 円
3～5 通まで	92 円	
6～10 通まで	140 円	

【2014 年度後期学費の納入について】

■2014 年度後期学費納入案内については、10 月下旬頃に学校から郵送でご案内の予定です。
納入期限は、11 月中旬を予定しています。

学費納入期限の延期（延納）、または、分割納入を希望する場合の手続きについても同様に 11 月中旬までに行ってください。手続きの詳細については納入案内に記載いたしますのでご確認ください。

【各種奨学金、給付金について】

現在募集中の各奨学金について下記の表に記載しています。申込希望の場合は事務室へお申し出ください。

（注意事項）

- ※申し込みの条件がありますので募集要項や申請書をご確認のうえ申し込んでください。
- ※所得の制限や成績を問うものについては特によく確認してお申し込みください。予算枠や申請条件がある奨学金等については、申請しても採用にならない場合もあります。ご了承ください。

		名 称・内 容・金 額				申込書学校提出締切日	
貸 与	日本学生支援機構 ・平成27年度大学等入学者 奨学生予約採用 （対象）来年大学・短大・専門学校等に進学した場合の予約奨学金 （貸与月額）下記表参照					第2回申込期限 （第二種のみ） 11月14日（金） [候補者内定 2月下旬予定]	
	区分	第一種奨学金（無利子貸与）					第二種奨学金 （有利子貸与）
		大学		短大・専修学校			
		自宅	自宅外	自宅	自宅外		
	国公立	45,000円	募集終了		51,000円		30,000円・50,000円・
	私立	54,000円	64,000円	53,000円	60,000円		80,000円・100,000円・ 120,000円から選択
上記貸与月額又は貸与月額30,000円のどちらかを選択							
入学時特別増額貸与奨学金 （初回基本月額に有利子奨学金を増額して貸与する制度）も同時に申し込みが可能です。金額は10万円・20万円・30万円・40万円・50万円から選択。							

【高等学校等就学支援金について（対象者のみ）】

- 就学支援金の現在の状況について、9月19日付「国の就学支援金についてのお知らせ」にてお知らせをしています。
制度の詳細や支援金の残りの月数、単位数について記載していますのでご確認ください。
- 後期学費については、前期同様に「支援金」を差し引いて、10月下旬頃にご案内の予定です。
- 年度の途中で婚姻またはその解消により、保護者に変更があった場合は、新たに申請書の提出が必要です。毎月初日の保護者の市町村民税の所得割額が基準となりますので、加算の対象となる場合は、必ずその時点で手続きを行ってください。
- 今後の加算申請については、提出があった月の翌月から支給対象とすることができます。
- 後期講座登録を行わない場合は、就学支援金はありませんが、対象月数が減ってしまいますので「休学」の手続きとともに支援金の「停止」手続きを行ってください。

進路支援からのお知らせ

進学について

《New》【指定校推薦依頼校の追加】《7/29～8/31 に学校に到着した追加分》

■指定校推薦入試依頼校の追加分をお知らせします。

推薦基準、募集人数、出願期間、募集学部・学科などの詳細はお問い合わせください。

また一覧表が必要な人は職員室受付に申し出てください。

大学	青山学院大学	経済学部	経済学科
大学	青山学院大学	経済学部	現代経済デザイン学科
大学	青山学院大学	経営学部	経営学科
大学	青山学院大学	経営学部	マーケティング学科
大学	青山学院大学	総合文化政策学部	総合文化政策学科
大学	青山学院大学	社会情報学部	社会情報学科
大学	青山学院大学	国際政治経済学部	国際政治学科
大学	青山学院大学	国際政治経済学部	国際経済学科
大学	青山学院大学	国際政治経済学部	国際コミュニケーション学科

熊本社会福祉専門学校	介護福祉科、社会福祉科
読売理工医療専門学校	放送映像学科
読売理工医療専門学校	TVディレクター学科
読売理工医療専門学校	建築学科
読売理工医療専門学校	建築科（夜間）
読売理工医療専門学校	電気電子科
読売理工医療専門学校	Web情報学科
読売理工医療専門学校	臨床工学科
読売理工医療専門学校	介護福祉学科

【模擬試験の案内】

■大学や看護系専門学校等の受験を考えている人は、落ち着いて学習を続けるとともに、模擬試験を積極的に受けましょう。不得意分野を発見し、今後の学力の伸びを確認するためにも必要です。

【学力は伸びる ～大学等の一般入試に向けて～】

■学習を続けているのに成績に反映されず、不安になることがあると思います。しかし、成績の伸び方は決して一様でなく、横ばいの状態が長く続いた後、ある時期に急速に上向きに転じ、あるところで安定してくるものです。あせらずあきらめず、何とかそこまでがんばってほしいと思います。現在の成績で学力を判断しないようにしてください。

【募集要項（願書）の入手について】

■募集要項（願書）を入手するには、ホームページから申し込むか、願書一括サービスを利用するなどの方法があります。オープンキャンパス（学校見学会）で入手できる場合もあります。

出願期間が近づいてきたら志望校の募集要項（願書）を取り寄せるようにしてください。

3階進路コーナーにある願書を持って帰ってもらっても構いません。

【『オープンキャンパス』に参加しよう】

- 進学希望者は、『オープンキャンパス（学校見学会）』に積極的に参加し、自分の目で各学校の特色を確認しましょう。
- 『オープンキャンパス』に参加すると特別活動2時間（上限は10時間）が認定されます。

【調査書・推薦書の発行について】

- 調査書・推薦書が必要な人は、1階職員室カウンターで「証明書発行願」を受け取り、必要事項を記入した上で担任に申し出てください。その際、出願先、受験方式を必ず記入してください。また、保護者名（押印）を忘れないようにしてください。（本人が成人の場合は不要です。）
- 調査書・推薦書の発行には1週間かかります。必要な費用を添えて余裕をもって事務室に申し込んでください。推薦書の用紙は願書の中に入っていますので、持参するようにしてください。
- 調査書・推薦書の発行についての詳細は、「事務室からのお知らせ」（P.7）をご覧ください。

【推薦条件について】（『それぞれの未来へ』P7参照）

- 本校が推薦書を発行する場合の条件は、公募制推薦の場合、前期終了時点で54単位以上修得していること、また指定校推薦の場合、前期終了時点で60単位以上修得していることと、「校内生活上のきまり」の「担任注意」を2回以上受けていないことが条件となります。

【専願での出願について】

- 専願で大学・短大・専門学校に出願する場合、合格すると必ず入学することが条件となります。他の大学・短大・専門学校を併願することはできませんので注意してください。指定校推薦や多くのAO入試、一部の推薦入試に見られますので、出願に際して十分注意するようにしてください。

【予約奨学金について】

- 予約奨学金とは、日本学生支援機構が実施している奨学金の制度で、大学・短大・専門学校等へ進学を希望する卒業年次生が入学前に（高校在学中に）奨学金を予約する制度です。進学先が確定していなくても申込みができます。詳しくは、「事務室からのお知らせ」（P.8）をご覧ください。

【大学入試センター試験について】（『それぞれの未来へ』P.6 参照）

- センター試験は、国公立大学の一次試験であるとともに、多くの私立大学が利用する試験です。試験日は来年の1月17日（土）、18日（日）です。積極的に受験してください。
- 『受験案内（志願票）』は9月上旬より学校で配布します。必要な生徒は1階職員室カウンターで手続きをして受け取ってください。
- 高校への『志願票』の提出締切は10月1日（水）です。現役生の場合、出願は高校で取りまとめて行うことになっています。個人では出願できません。**提出期限までに検定料を指定の金融機関の受付窓口（ATMは利用しないこと）で納入し、『志願票』に必要事項を記入した上で『検定料受付証明書』は所定の位置に貼り、1階職員室カウンターまで提出してください。なお、**提出の際、簡単な手続きをし、必ず『本人控』を受け取って保管しておいてください。**

就職について

【学校紹介で就職を希望する人へ】（『それぞれの未来へ』P.12～ 参照）

- 学校紹介での就職選考が9月より始まっています。**高卒求人票の閲覧（えつらん）を希望する人は、1階職員室カウンターでホームルーム担任または進路担当者まで申し出てください。関心のある会社があれば、進路担当者または担任に希望を伝えてください。
- 応募書類（履歴書・調査書・紹介状）は学校から郵送します。**応募先が決まった人は調査書を申し込み、履歴書（指定のもの）を作成してください。なお、応募は同時に2社以上できません。
- 面接が終わったら、「就職受験報告書」をホームルーム担任または進路担当者に提出してください。**
- 内定すると辞退することができません。応募の際に慎重に考えてください。当然、卒業が確実であることが求められます。**
- 最初の応募で決まらなくても、あきらめず粘り強く就職活動を続けてください。12月からは会社が認めている場合に複数応募が可能となります。また、11月に「合同求人説明会」（場所未定）が行われますので活用してください。

【縁故紹介や一般求人を見て就職を希望している卒業年次生へ】

- 家族や知り合い等の紹介（縁故紹介）で就職をする場合、または新聞やインターネット、雑誌の一般求人情報を見て応募する場合、各自がそれに応えられるように活動をすすめてください。現在のアルバイトからそのまま正社員に採用というケースも見られます。多くの場合、学校からの書類は必要ありませんが、履歴書（市販のもの）が必要になる場合があります。

生徒支援からのお知らせ

【スクーリングが始まるまでの来校について】

- 後期スクーリングが始まるまで、生徒のみなさんが学校に来校できるのは、各自の後期講座登録日です。1Mクラスは10/16（木）にスクーリングがあります。
- 後期スクーリングが始まるまでは、2F ライブラリー、7F スポーツヤードを含めて学校施設は使用することはできません。
- 証明書発行などで事務室に用のある人、担任と相談する必要がある人は来ることができます。3年次生のみなさんは進路相談などで学校に来る機会も多くなると思います。担任が不在のこともあるので、事前に電話などで約束を取るようにしてください。

【スクーリングが始まったら】

- 本校では、生徒の皆さんの学習環境を守るため、『2014年度版 学務の手引き』の「学校生活上の決まり」(P.40、下記掲載)や「校内生活における確認事項」(P.41)を定めています。もう一度確認し、学校に来たときはきちんと守りましょう。

学校生活上の決まり

◆学校生活全般◆

- (1) 自動車・バイク・原付での通学（スクーリング期間中以外も含む）を禁止します。自転車通学を希望する人は学校の許可を受け、許可証を貼った自転車を使用してください（駐輪場は東側駐輪コーナー）。
駐輪スペースに限りがあるので、せいいりせいとんに心がけてください。
- (2) 生徒（成人を含む）の喫煙は厳禁です。学校内および学校の周辺を含めすべて禁煙です。
- (3) 5階以上の階については、体育などのスクーリングで使用するとき以外、生徒の立ち入りはできません。また、地階についても、生徒の立ち入りできません。
- (4) 学校施設のスクーリング目的以外の使用には、あらかじめ学校の許可が必要です。無断での使用はできません。
- (5) メールでの中傷などを含め、他の生徒に対する迷惑行為を禁止します。

◆スクーリングに関して◆

- (6) スクーリング中や、単位認定テストの時間中の教室内での携帯電話の使用は禁止します。必ず電源を切っておいてください。
- (7) スクーリング中、単位認定テストの時間中における私語など、授業やテスト実施に迷惑を及ぼす行為は禁止します。
- (8) 上記（1）～（7）以外にも、学校生活において いちじる いつだつ げんきん 著しく逸脱した行為を厳禁します。

上記の事項を遵守できない生徒は、規定による措置をします。（『学務の手引き』P.39「賞罰規定」参照）

<生徒支援からのお願い>

* * 貴重品の自己管理を徹底しましょう * *

貴重品は自分自身でしっかりと管理しましょう。

教室、ロビー等で席を離れる際には荷物を置きっぱなしにしないなど、自己管理を徹底させましょう。

* * 本校生以外の方（友人含む）を学校に連れてこないようにしましょう * *

YMCA学院高校生以外の方は、友人であったとしても無許可で校内に入られると不法侵入になります。発見された場合、連れてきた本校生が処分の対象となります。注意してください。

【「学習アシストルーム」について】

■後期スクーリングスタートに伴い、「学習アシストルーム」を開室します。

同封の用紙にて申し込んでください。前期登録者もあらためて申し込んでください。

●2014年10月21日（火）～12月18日（木）の期間中 毎週火曜・木曜の13:00～16:00に開室

●登録制 各期：5,000円

●「学習アシストルーム」は、自学自習の習慣をつけるために開設しており、教室にいる教職員や他の生徒と一緒にレポート作成に取り組みます。

詳細は、同封の『「学習アシストルーム」のご案内』をご確認ください。

◆保健室からのお知らせ

*10月10日は目の愛護デー

目の疲れは、視力の低下を引き起こすだけでなく、脳を疲れさせます。日頃の生活で目を疲れさせないようにしましょう。

- ・文字は、正しい姿勢で、明るいところで書く。
- ・目と本の間は30cm以上離し、暗いところ、日のあたるところで読まない。
- ・テレビを1時間以上続けて見ない。部屋を明るくして、2～3m離れて見る。時々休憩する。
(テレビゲームも同様)
- ・パソコンの画面は、40～70cm離し、少し暗めに調節する。
- ・好き嫌いなく、何でも食べる。(特にビタミンAがよい)
- ・前髪が長いと視界が悪くなるので、目にかからないようにする。

*後期スクーリング開始までの健康管理について

・温度差に注意！

朝夕と昼間の気温差、冷房が効いている場所とそうでない場所の温度や湿度の差で、体調を崩しやすい時期です。調節しやすい服を選びましょう。

・生活リズムを整える

食事や睡眠が十分ではないと、栄養が補給できず、疲労も回復されないので、免疫力が低下します。こまめに水分も補給しましょう。

・不調を感じたら医療機関へ

早期に対応することで重症化せず、早く治りやすくなります。自己判断はなるべくしない方が良いでしょう。

◆カウンセリングスペースからのお知らせ

《カウンセリング》

* 開室時間と担当者

月曜日：川口彰範さん 13：30 ～ 16：30

水曜日：西村博子さん 13：30 ～ 16：30

金曜日：道嶋公子さん 13：30 ～ 16：30

※後期は、10月20日（月）から開室します。

※保護者の方もご利用いただけます。お問い合わせ、ご予約は保健室（後藤）までご連絡ください。

<保健室・カウンセリングスペース便り>

「サボリ部屋??」

月曜日担当 川口 彰範

少し前のことですが、初めて会ったある方と話していて、ふと思い出された昔の出来事を口にした瞬間、思いがけず気持ちが揺れ動き、胸のあたりから何かこみあげて涙があふれる、という体験をしました。その出来事が自分にとって大きなものだとは思っていましたが、普段はそのことは忘れて生活していたし、その場でそれを話すことになるとは全く思っていませんでした。これまで何度か他の人にその話をしたときにも涙が出たりはしなかったし、自分の中ではそれなりに整理できたことだと思っていたのもあって、そんなふうに気持ちが動いたことがとても意外で少し驚いたのと同時に、何年も前の感情がずっと気づかれぬまま、人の中に息づいていることがあるのだと、改めて実感したのです。

さて、今期のカウンセリングスペースの利用は、8月末まででのべ50数件。比較的落ち着いた感じの半年間でした。先日、保健室に来ていた生徒が、となりに部屋があることに気づいてカウンセリングスペースをのぞき込み、「こんなサボリ部屋があるの知らなかった」とつぶやいていました。「サボリ部屋」ではないし、別にサボってもいいのですけど…。「こんな部屋でサボれたらいいな」と思えるほどに居心地よさげに感じられたのでしょうか。

「サボリ」というと悪い意味に思いがちですが、時には「サボりたい」という自分の気持ちを叶えてあげることも必要かもしれません。そんなときにも、2階の1番奥の小部屋へどうぞ（サボることで何か不利益が生じる場合は、それを甘んじて受ける必要も出てくるでしょうが）。

「小さなサインに気づく」

水曜日担当 西村 博子

あなたの夏休みはどんな夏休みでしたか？

8月は大雨の影響で、四国にあります YMCA の海洋センター近辺でも土砂災害に見舞われて、毎日のようにメディアに報道されました。皆さんのご関係では大丈夫でしたか？

私は、暑さのせいでちょっと疲れましたが、高校野球を応援、元気回復。皆さんも、後期がスタートしますね。

私たちの日常は、大人に限らず子どもまでもが、皆が「忙しい」と感じる時代になりました。そんな中で、ひとりひとり、いろんなストレスがたまります。ストレスは人生のスパイス。悪いものだと思われがちですが、実はなくしてしまえば良いというものでもないようです。味方につければ、案外、良いパフォーマンスが発揮出来ます。ここで、大切なのは、このストレスが大きくなる前に、小さなストレスサインに気づくことです。そのために、私は食事の変化に気をつけています。余裕のあるときは、結構バランスの良い食事がとれていますが、急に甘いものを一杯食べたり、明日あのケーキを食べようと思う時などは、疲れがたまって来ています。人それぞれのサインがあるはずですよ。あなたにも！

疲れているかなと思ったら、早目に休んだり、気分転換したりしましょう。泣いたり、笑ったり、我慢せずに素直な気持ちを表現する場も大切です。おしゃべり、スポーツ、食事、好きなことをするなど、自分に合ったストレス対処法の引き出しを、たくさん持っておくといいですね！時には、カウンセリングスペースを利用してください。

「心がいっぱいいっぱいになると…」

金曜日担当 道嶋 公子

夏休みいろいろやりすぎちゃったせいか、夏休み明けの最初の週末、仕事終わったとたんになんとも言えないけだるさが全身に…。家に帰って熱をはかるとなんと 38.2 度。えっ、熱あるやん。その後熱は下がったものの、全く食欲が戻らない。普段は朝からカレーでも食べられる人で、そんなものを食べていても 11 時半には必ずお腹がすくという、驚異的な消化力をもっている私がお腹がすかない。

食に対する欲がどっかいった。いろいろ調べてるとどうも私は「胃がん」にちがいないという結論に達したその瞬間思ったことが、「もっとおいしいものを食べとけばよかった」とか、「友達に会っておけばよかった」とかではなく「洋服と仕事道具をかたづけないと入院もできない」そう思った自分にちょっと笑った。でもよくよく考えたら、これは単純に汚い所を綺麗にするっていうレベルのことではないなって思った。いつもそうだ。私の心がいっぱいいっぱいになると服と仕事道具の整理ができなくなる。今回の病気になる前はほんとに気持ち悪くらいぐちゃぐちゃだった。これって実は入院する前に自分の心と向き合って整理してあげないとねってことだったんだと思う。もちろんその作業は服や仕事道具を整理しながらなされることだと思う。こころは時々自分の心の状態を視覚に訴えてくる。私のように服がぐちゃぐちゃになるってことのようにね。みんなの心はどんな形で訴えてくるんだろう。

あっ！ちなみにお医者さんに「胃がんかも」っていったら笑われました。

そしていまではすっかり食欲もどっています。御心配なく。

「保健室あります！」

保健室担当 後藤 さやか

今年度の前期、保健室の利用は少なく、とても静かでした。初めて保健室に来た生徒さんも多かったようです。「保健室あるの知らなかった～」という言葉は何度か聞きました。大きな怪我や、体調の悪い時がなく、学校に来られているならば、それはとても良いことですが、何かあった時に使える場所として、覚えていて欲しいと思います。

さて、話は変わりますが、私はよく、知らない人に話しかけられます。道や電車の乗り方などは国籍も関係ないようで、外国の方からも聞かれます。私、英語は得意ではないので、申し訳ないですが…。

最近のことでは、スーパーで野菜を選んでいると、「ブロッコリー安くなったわね～」と言われ、猫を見かけて自転車を止めて見ていると、「どうしたの？」と玄関から人が出て来られ、自宅マンションの駐輪場で空気を入れていると、「パンクか？ 虫ゴムがあかんのちゃうか？」と心配される…という感じです。それに関しては、新品の空気入れにかなり手間取っていたので、心配も当然かもしれませんが…。

昔はちょっと緊張もあったのですが、最近では普通に会話できるようになりました。少し前は、自転車のチェーンにスカート巻き込んでしまって動けないでいると、通りがかった人が安全なところまでの移動と、巻き込んだスカートを取り除くのを手伝ってくださったこともありました。なぜなのか、理由はわからないけれど、私にも同じようなところがある、というのは少し関係があるかもしれません。“この人困ってるかも？”と思うと、「どうしましたか？」「手伝いましょうか？」と、話しかけてしまうのです。声より先に、手だけ出ることもあります。学校の中でもそれを生かして(?)、小さなことでも困った時に、来られる保健室になればいいなと思います。後期もみなさんが健康に過ごせますように。

◆わいわいカフェからのお知らせ

後期も、わいわいカフェを実施します！

スクーリング開始前にも3回実施するので、ぜひ利用してください。

《わいわいカフェ実施日時》

スクーリング開始前：10月1日(水)、8日(水)、15日(水)の12:30～15:00 (306教室)

スクーリング期間中：毎週水曜日の12:20～16:00 (教室未定：掲示にてお知らせします)

◆フィジカルサポートスペースからのお知らせ

参加費無料!

フィジカルサポートでは、下記のようなサポートをしています。

- * 基礎体力の向上
- * 運動不足の解消
- * ダイエット
- * 体のゆがみや姿勢の矯正きょうせい
- * 怪我けがや病後のリハビリ
- * 各種スポーツの競技力アップを目指すトレーニング
- * スポーツ関係への進路相談

スクーリング期間外でもやっています!

《スクーリング期間外開催日》

スクーリング期間外は、毎週 火曜日と金曜日 午後2時～5時にオープンします。担当者が不在の時もあるため、必ず事前に電話にて予約をお願いします。

- ※ 時間途中からの参加、途中退場は自由です。
- ※ 初めて参加をする人は、運動しやすい服装と上履き・タオルを持参してください。
- ※ 2回目以降は、担当者にメールにて、事前に連絡をしてください。
- ※ 9月23日(火)は、祝日なので実施しません。

担当：内山



スポーツアワー

Y M C A 学院高等学校
保健体育科

【スポーツアワーとは…】

スクーリング期間外に、4 F ホール(体育館)と7 F スポーツヤードを利用して、保健体育科の教員と一緒に運動をする時間のことです。

【日 時】

前期および後期のスクーリング期間外、週に1日。(1日2時間程度)

【10月の日程および種目】

日 時	場 所(集合場所)	種 目
10/ 6(月)13:00~15:00	4 F 体育館	バトミントン
10/16(木)13:00~15:00	4 F 体育館	バトミントン
※曜日と開始時間に注意してください!		

【参加方法】

- ・参加費：無料
- ・自分が参加したい種目のときに参加できます。
- ・事前申し込みは不要。開始時間に間に合うように来てください。

【内 容】

- ・毎週種目を決め、2時間連続でその種目を実施します。
(種目は毎週変えます。複数種目の同時実施はしません)
- ・自分が参加したい種目のときに参加することができます。
※事前受付はしません。当日参加可能です。
ただし、飲食しながら、スマートフォンなどの電子機器を使用しながらの参加は危険なので禁止します。
※参加する場合は、当日、参加者名簿に名前を記入してください。



【注意点】

- ・特別活動ではありません。
- ・運動に適した服装、靴の着用を義務付けます。(靴は有料でレンタル可能)
- ・開始後の途中参加は認めません。(安全確保のため)
→開始時間に間に合うように、服装と靴の準備をしてから集合してください。
- ・各自、水分補給用の飲み物を必ず持ってきてください。
- ・開始後の途中退室、帰宅は可能です。
→必ず担当教員に声を掛けてから退室するようにしてください。
- ・他校生徒および卒業生を連れてくる、ケンカなどの生徒同士のトラブルをおこした、器物破損などをすると、スクーリング期間と同じ賞罰規定に準じてペナルティとなり、以後のスポーツアワーへの参加もできません。
- ・スポーツアワー終了後は速やかに着替えを済ませて、帰宅しましょう。

ねんかんせいぐ

大阪YMCA 2014年度 年間聖句

ゆる あ
赦し合いなさい。

しゅ
主があなたがたを

ゆる
赦してくださったように



コロサイの信徒への手紙 3章 13節

ミ

ニ

手

話

コ

一

十

一

「おいしい」「まずい」・「食欲」「秋」を手話で表現すると・・・



「おいしい」

意: おいしくてほっぺたから
お 落ちそうな様子から。



「まずい」

意: 秋のすずしい風が
かお 顔にあたる様子から。



「あき」

①



②



「食欲」

意: ①「食べる」
②「～したい (好き)」

「食欲・運動・読書・芸術の秋」

これから涼しくなるとともに、健康にとってさまざまなうれしいチャンスがやってきます。

秋の旬のものを食べたり、運動で基礎代謝をアップさせたり、読書や映画、美術鑑賞などで

からだ 身体や心にビタミンをあげてください。

ふゆ 冬になると、風邪やインフルエンザが流行るので、しっかり健康的な生活を送ってくださいね。

C A R I N G
Y M
R E S P E C T **C A** **H O N E S T Y**
R E S P O N S I B I L I T Y