

「1年の計は元旦にあり」…計画的に過ごそう



あけましておめでとうございます

令和7年（2025年）がスタートしました。昨年（2024年）の1月1日は、「能登半島大震災」が起こり、お正月から不穏な空気が流れました。今年のお正月は皆さん、落ち着いて過ごすことができたでしょうか。被災地の皆さんも早くもとの生活が送れるように支援を継続していきたいと思えます。（「買って応援」「募金」など）

昨年は、アメリカ大統領選挙があり、今月20日に新大統領が就任します。世界の政治・経済に大きな影響を与えそうですね。日本も衆議院議員の総選挙や某県の知事選挙がありました。若い世代（10代～30代）だけではなく、70代以上の人たちも、新聞やテレビだけではなく、SNSなどを駆使して自分が正しいと思う情報を得て投票されたことが話題になりました。今年（2025年）は参議院議員選挙も7月に予定されています。18歳を迎える（迎えた）生徒の皆さん、ぜひ投票に行ってください。



計画的にすすめるには

進路や検定の合格を勝ち取るためには、「**スケジューリング（スケジュール管理）**」を行うことが重要です。例えば、次のようなことができれば作業がスムーズにできるのではないのでしょうか。

- ・「**作業の効率化**」 …やるべきことの優先順位をつける。作業の効率化も進められます。
- ・「**進捗状況の可視化**」 …目標に向けて、例えばノートやカレンダーに書き込んで、「今〇%終わった」と状況を確認する。スマホのアプリも便利です。
- ・「**チーム内での情報共有**」 …部活動などで同じ目標がある場合は、ミーティングなどで情報を共有する。

【スケジューリングのコツ】

- ①あまりにも大きすぎる目標を立てない
…現状から判断して、「頑張ればここまでできるだろう」という目標をたてる。
- ②目標がはっきりしている人は「**逆算型スケジューリング**」がおすすめ。
…予定日（期限）から**逆算**してスケジュールを細分化していく方法です。
- ③やることを細かに丁寧にしすぎない
…計画だけ立てて疲れてしまう人もいます。スケジュールは余裕をもたせよう。

今年、様々なチャレンジを考えている人は、1月のこの時期に年間計画を立ててみるのもいいと思います。そのためにも、自分の実力や取り組み具合などをじっくり検討するのもいいですね。



今年（2025年）は「巳年（みどし）。60年周期の干支（かんし）の中で42番目の「乙巳（きのとみ）」は、

「**努力を重ね、物事を安定させていく**」という意味を持つそうです。へびのように、柔軟に困難を乗り越えていきましょう。

トピック1 「賢い消費者」になろう

昨年から「闇バイト」が話題になりました。以前から問題にはなっていましたが、最近は特に若い人たちの犯罪が増えています。中には、お金欲しさに申し込んでみたものの、内容を聞いて断ろうとしても、個人情報を握られていて（脅されて）断れない、などの問題もでてきています。特に18歳以上の人は、保護者の承諾や同意なしで契約できるため、さらに契約解除の手続きが必要です。若い世代をターゲットにした悪徳な業者もいます。

(対策)

- 個人情報の管理徹底（安易に教えない）。
- その場で契約せず、一旦間をおく。家族などに相談する。
- もうけ話やうまい話は「詐欺」じゃないかと疑う → 自分でしっかり勉強して対策を。
- 公的機関（役所、警察）の人は、自分の携帯からは個人あてに連絡しない。もし携帯ナンバーからかかってきたら詐欺と正しい。（最近増加している）

詐欺などの手口については警察から注意喚起がなされています。だまされない「賢い消費者」になりましょう。

トピック2 「ヤングケアラー」を知っていますか？

ヤングケアラーとは、「本来は大人が行うと想定されている家事・育児・介護などの家族のケアを日常的に行っている子どものこと」と言われています。学校で学ぶ年齢なのに、

- 介護で忙しいので学校にいけない
- 弟妹の世話をしないといけないから部活動ができない、または禁止されている

など、家庭によって子どもにかかる負担の差はありますが、学校で学ぶ機会が得られないことは本人や社会にとって大きな損失になります。行き過ぎると「児童虐待」と考えられるケースもあります。家庭の中のことであるので、気づきにくいですが、もしかしたら周りにそのような環境にある人もいないかもしれません。もし身近な人で、何らかのSOSを発する状況があれば、必ず相談を勧めてください。

- 相談先：佐賀県子ども・若者総合相談センター 0952-97-8246（11時～18時、月～金）



※予約制、専門の臨床心理士が常駐されています

職業的自立を支援する「さが若者サポートステーション」、生活全般にわたる困りごとの相談窓口「佐賀市生活自立支援センター」が併設されています。



スクールカウンセラー青山のぞみ先生来校日

★マークは定時制も勤務いただく日（定時制は17:00～21:00）

1月	10日（金）8:30～17:30	2月	7日（金）13:00～17:00 ★
		3月	14日（金）13:00～17:00

- 今年度、残り16時間です。ぜひご利用ください。都合により、日程が変わることもあります。



相談したい時 → 身近な先生（担任、顧問、養護教諭など）に連絡するか、直接、教育相談係（富永）まで予約をお願いします（電話0952-30-8571）