

**卒業 — 頑張ってきた自分と応援してくれた人に拍手を!** **3年間をふりかえろう**

令和4年度に入学し、晴れて卒業の日を迎えられる3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。コロナ禍で迎えた高校生活も、2年生の時、ある程度通常の学校生活に戻って、楽しくも忙しい毎を送られたと思います。卒業を前に一番思い出すことは何でしょうか。

部活!勉強!友達との遊び!恋バナ!楽しい毎日でしたでしょうね。青春っていいですね。もちろんつらいことも泣いた時もあったことでしょう。そんな日々を乗り越えてきた3年生!頑張りましたね!

これからは、それぞれの進路が違うため、今までのように気軽に会うことはできませんが、ネット世代の皆さんですから大丈夫ですね。学校にもぜひ近況報告にきてください。

 **今やりたいこと?**

iPhoneで馴染みのあるAppleの共同創設者の一人で、同社のCEOを務めたスティーブ・ジョブズ(1955—2011、アメリカ合衆国生まれ)は21歳で起業、「カリスマ経営者」として様々な言葉を残しています。有名なのは、彼が闘病中の2005年、アメリカにあるスタンフォード大学の卒業式で卒業生に向けた言葉です。

- ・「今日が人生最後の日としたら、今やりたいことをしようと思うだろうか。」
- ・「人に与えられた時間には限りがある。だから、誰かの人生を生きて、時間を無駄にしてはいけない。」

彼は病気という苦しい現実と向き合って、それまでの生きざまについて深く観察(内観)しました。その結果、自分のエゴや恐怖心といったものが自然となくなり、周囲への感謝や思いやりの心だけが残ったと言います。日本でも「一寸の光陰軽んずべからず」と、今一瞬一瞬が大事なのだ、という言葉をよく耳にします。

これから自分の人生を築いていく卒業生の皆さんが、新たにチャレンジに向かう前に、もう一度「今生きていること」「これから生きていくこと」について考えてみてはどうですか?

皆さんの今後の活躍を祈念します。

『The struggle of today is not altogether for today-it is for a vast future also.』

今日の努力は今日だけのためのものではない、それは長久の未来のためでもあるのだ。

アメリカ第16代大統領 エイブラハム・リンカン(1809—1865)の言葉





## まずは「あいさつ」から

佐賀商業高校は、資格取得や部活動の盛んな学校だけあって、勉強と部活の両立などについて前向きな相談が多く寄せられます。しかし、「コロナ禍」以降は、「ソーシャルディスタンス」や「マスク生活」「オンライン授業」の影響なのでしょうか、コミュニケーションがとれる生徒がいる一方で、コミュニケーションがとりづらい生徒、例えば「人間関係がうまくいかない」、「周囲の人とのコミュニケーションが苦手」という人が以前より増えたように感じます。

コミュニケーションは自分の意見や考えを他人に言う、という言語コミュニケーションだけではなく、眼や態度、雰囲気などの言語外コミュニケーションも大事です。なにより、相手との関係性（好意、信頼など）が大事です。

コミュニケーションが苦手な人の特徴は

- ①自分の伝えたいことを優先して、自分のことばかり話している
- ②相手が話したいタイミングを察することができない
- ③自分が話した内容について、相手がどのような反応をするのが怖くて話せない

①の人は、会話をしてから相手に話をうながすようにして、相手の会話をさえぎらないようにしましょう。②の人も①に近いですが、相手の話を聴く姿勢が大事です。話を促すような心の余裕を持ちましょう。③の人は、人間関係をスムーズにするために、最低限の会話は必要ですから、まずは「あいさつ」から始めてはどうでしょうか。「おはよう」「ありがとう」「おつかれさま」など、言われた人も嬉しくなる言葉です。

卒業生は新しい学校や職場などで緊張する日々が続くと思います。不安に感じたり、緊張したりするのは皆同じです。勇気を出して「あいさつ」から頑張ってみましょう！

卒業後も何か迷うことがあったら、学校や職場に設置されている相談場所や、厚生労働省などのホームページに掲載されている「相談窓口」を頼ってみてください。佐商への連絡もお待ちしております。



## スクールカウンセラー (SC) 青山のぞみ先生来校日

3月14日（金）13：00～17：00 今年度最終日です。

★次年度（令和7年度）は、担当の先生や日程など、まだ決まっていません。

新年度に入って、SCの先生や来校日が確定したらお知らせします。



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）