

2学期の期末考査が11月18日(火)から始まります。計画的に準備を始めていることだと思います。今回の羅針盤は、「高校生新聞」に掲載されていた『卒業生が語る「3年間を悔いなく過ごす」アドバイス』を紹介します。高校の学び舎を去った先輩たちが、後輩にどんなメッセージを残したのか、少し覗いてみましょう。

## ■ 挑戦する心を持つ

### 【1】資格に挑戦する

資格の勉強はやっておくべきだと思います。特に英検や漢検、数検は大学生になった時に周りと差をつけられるのでおすすめです。私は推薦入試で難関大学に合格しましたが、出願の際に提出した資格や実績のおかげもあると思っています。



### 【2】全て真剣に取り組む

全てのことにおいて真剣に取り組むべきです。振り返れば「何でもチリツモ」だなとつくづく感じます。例えば、課題や提出物に毎回ちゃんと取り組んでいました。そのため、テストの点数がちょっと低くてもカバーできました。部活に入部したときは「あまり楽しくないな」と感じていました。でもそれは最初だけで、ずっと活動していくとそんな気持ちは薄れていきました。

## ■ 「高校生だからできること」をやる

### 【3】高校生割を使い倒そう

とにかく高校生までの割引がある施設に行きまくることです。映画館は大人よりも安い料金だし、科学館や博物館などは高校生まで料金が安いところもあります。お金がない高校生でも、楽しめる場所は本当にたくさんあります。無料や割引のある施設でたくさん遊んでください！



### 【4】部活に打ち込もう

部活に入ることをオススメします。趣味に打ち込むことは何歳になってもできます。しかし、部活は今のうちしかできません。同級生や先輩、後輩など、部活に入ることで交流する人が増えます。毎日の練習や練習試合、遠征などを通して、3年間という短い時間でとても濃い高校生活を送れます。

## ■ ストレス発散法を知る

### 【5】自分を大切にする習慣をつける



自分を大切にする習慣を身につけること。自分自身の心と体の健康を保つためにどうすればいいかを考えて、その方法をひとつでも多く探すことです。「ストレスがたまたらどう発散するか」「どうすれば自分で自分の機嫌をとれるのか」が分かっていることは、受験期などでも大きな武器になります。カラオケに行く、散歩する、ストレッチをするなど、ささやかなことでも「自分なりのご自愛方法」を身につけてください。

次に同じく「高校生新聞」に掲載されていた『自己肯定感を上げるために高校生が実践する10の方法』から8つを紹介します。自分らしさを探る進路選択を通して気持ちが大きく揺さぶられる高校時代。次の方法を参考にしながら、賞味期間のある「高校時代の輝き」を味わいつくして欲しいと思います。

### 【1】自然体でいられる場所を見つける

家族、友達、一人の時間など、ありのままの自分を受け入れてもらえる場所があると落ち着くし、「そのままの自分でいい」と思えます。自分を高めることは大事だけど、時には完璧主義にならずできないことも認めると、自分が好きになれる気がします。

### 【2】気分が下がる原因を探る

自己肯定感の低さをいつ、なぜ感じるので、試しに紙に書きだしてみる。いったん頭の中を整理して、苦しくなったら一呼吸おいて、戻ってきます。また、朝日を浴びて、挨拶と返事をきちんとし、口角を上げ、笑ってみます。すると、いつの間にか自分を受容できています。

### 【3】ネガティブな言葉と距離をとる

SNSを眺めていると、意図せずネガティブな言葉に触れてしまうことが多いと思います。またネガティブな言葉ばかりを口にする人と一緒にいると、考え方へ影響を受けてしまうこともあります。私は前向きな言葉を積極的に取り入れたことで、自分の考え方や心の持ち方も変わりました。

### 【4】自信が持てるを見つける

得意な分野や好きなことなどに目を向け、努力を重ねることで、自然と自己肯定感が上がっていくと思います。

### 【5】対立を避けない

中立的な立場に固執したり、意見対立を避けたりせず、多様性と「自分もまさにその中にいる」ことを理解するのが大事だと思います。長いものに巻かれそうな時は、一度立ち止まって少しだけ掘り下げて考え、他の意見を聞いてみるべきです。

### 【6】ポジティブシンキングが大切

失敗しても、周りから冷たい目で見られても、次に失敗しないための経験だと思えば乗り越えられます。自分が満足できるかに重きを置いて努力すれば、大丈夫です。

### 【7】本の言葉を参考に

どうしても自分に自信がなくなってしまった場合は、自己肯定感が上がる書籍を読み、書かれている言葉を朗読するだけで気持ちがスッと楽になります。『私は私のまで生きることにした』という本がおすすめ。

### 【8】達成できる目標を立てる

大きな目標だけでなく1日ごとの小さな目標を一つ一つ確実に達成していくことで自信をつけていくことができ、自己肯定感が上がると思います。1日を振り返って良いところだけを日記に書き留めるのも効果的だと思います。