



Feb. 2025
Vol. 05

一色中学校 生徒・保護者 のみなさまへ

NPO 法人 ICDS (受託事業者)



【発行】一色中学校
キャリアナビゲーター
寺本 美加 (てらもとみか)

キャリアナビ通信

Career Navigator Communication

こんにちは。キャリアナビ (CN) 寺本 (てらもと) です。

立春がすぎ、3学期も残りわずか、進級や卒業、次のステージの準備とともに「**3送会**」の準備が始まりました！「**3送会**」でのそれぞれの役割を「**楽しく**」果たすために前号 (vol.04) で紹介した「**口ぐせ**」を味方にしましょう。準備でも本番でも何かをしたり見たりするたび「**あー、楽しかった！**」と声に出し、ポジティブな出来事として脳に残すことで「**楽しい経験**」になり、さらに積み重ねることで次に生かすことができるようになります。「**ちょっと大変だな。**」と感じるときこそ…笑顔で試してみよう！！

BIG NEWS !!!

朝キリはじまるよ!

あさ

「朝キリ」ってなんだ?!?!

朝の活動時間 8:25~8:35 に、養護教諭「澤野唯先生」(保健室の先生)と一緒に、みんなの毎日がさらに「安心」で「安全」に「安定」して過ごせるよう、モノの見方や考え方、生活の基本知識を学習します。

短い時間だけど少しずつ積み重ねて「良い習慣」を増やそう!

<1クラス: 1回/1~2か月>



どうして「キャリア」?!?!

キャリアは「人生そのもの」…日々の「積み重ね」がキャリアです!

毎日、自分で「体を整える」ことができれば「自分で考え、自分で選び、自分で行動する!」…気持ちの余裕が生まれます。

例えば、体調がすぐれないときは、楽しいことを考えるのは難しいですね。こんなふうに、体の調子は心の調子とつながっています。

だから、自分の「体のこと」を大切にすることは「心」を大切にすること。自分で「体を整える」コツがわかれば「心を整える」こともできるようになります! 「体と心を整える」…習慣をはじめよう!