



楠隼中学校・高校だより

全国から生徒が集う全寮制中高一貫教育校

中学校

シンガポールに行ってきました！

3月4日(月)～8日(金)までの3泊5日の日程で、中学校3年生は、シンガポールで海外大学企業連携研修を行いました。

1日目は、NUS(シンガポール国立大学)でのスタディプログラムでした。午前中は、シンガポールの歴史について講義を受けました。先生からの質問に、しっかりと英語で応える生徒もあり、頼もしさを感じました。午後からは、12グループに分かれ、それぞれのグループにNUSの学生に二人ずつついてもらい、自分たちが用意してきたテーマとその内容について学生に発表しました。学生からアドバイスをもらいながら、発表内容の検討を行いました。その後、全体を3つの集団に分けて、それぞれのグループの発表を行いました。どの生徒も、懸命に英語力を駆使して考えを伝えていました。活発なディスカッションができ、英語学習に対するモチベーションを高めることができました。

2日目は、企業訪問とB&Sのプログラムでした。企業は五洋建設を訪問させていただきました。奄美大島出身の山下(取締役)様から説明を受けながら、シンガポールに進出した時の思いや苦労を聞いたり、世界で活躍するうえでの心構えを学んだりすることができました。世界への視野が広がることも、国際社会で活躍するためのイメージを持てたと思います。B&Sプログラムは、シンガポール大学の学生とシンガポールの街を散策しシンガポールを満喫しました。

3日目はUSS(ユニバーサル・スタジオ・シンガポール)とナイトサファリの2つを楽しみました。この研修を通して、英語で自分の気持ちが伝わったときの喜びを味わったり、コミュニケーションの大切さを感じとったりと、たくさんの方の成果は、高校2年生でのアメリカ研修に生かされることと思います。



高校

ストレスマネジメント講演会

中学生対象、高校1・2年生を対象にストレスマネジメント講演会を行いました。中学校・高校の時期は心と体が生の中で大きく変化する時期です。発達段階からくるストレスに上手に向き合わなければいけません。今回のストレスマネジメント講演会はストレスの受け止め方を学び、対処方法を習得する目的で行われました。

高校1年生の講演会では医療法人松柏会つかさヘルスホテルの臨床心理士である中尾誠一先生を講師にお招きし、「ストレスマネジメントの考え方と方法」について講演をしていただきました。講話の後には、ストレスの解消につながる呼吸法や漸進性筋弛緩法を体験し、リラクセスの方法を学びました。体験した生徒からは、「短時間でとてもリラクセスを感じることができた。ストレスを溜め込まないためにも、今回学んだ方法を実践し、安定した生活を送っていいこうという気になりました。」といった感想が聞かれました。

また、高校2年生の講演会では



医療法人松柏会つかさヘルスホテルの臨床心理士である雑敷孝博先生を講師にお招きし、1年生と同じく「ストレスマネジメントの考え方と方法」について講演をしていただきました。講演会を受けた生徒は「ストレスはいいものではないと思っていましたが、適度なストレスは大切で、それによって作業効率があがることを学び、驚いた。リラクゼーションの方法も学んだので、今日の講演を活かして、ストレスとうまく向き合って生活していきたいです。」といった感想が聞かれました。この講演会で学んだことを今後の学校生活や寮生活に生かしてほしいと思います。