

決着の9月です！！

☆9月の行事予定

1	月	第2学期始業式・月訓（礼儀）・身だしなみ指導	16	火	就職採用試験開始
2	火	基礎力診断テスト	17	水	
3	水	課題試験	18	木	
4	木	3年生応募書類発送	19	金	
5	金		20	土	受験対策講座⑨
6	土	土曜対策講座⑧	21	日	
7	日		22	月	朝礼
8	月	自殺防止講座	23	火	(祝)秋分の日
9	火	ベネッセ駿台大学入学共通テスト模試（午後） 執行部合同会	24	水	文化祭準備（午後）
10	水	ベネッセ駿台大学入学共通テスト模試（終日）	25	木	文化祭準備（終日）
11	木	就職事前指導(15:50)多目的① 常任委員会	26	金	文化祭（1日目）
12	金	基礎製図検定	27	土	文化祭（2日目）
13	土		28	日	
14	日		29	月	文化祭振替休日
15	月	(祝)敬老の日	30	火	指定校推薦判定会議 体育祭準備(1~4限)・予行(5・6限)

○ 就職希望者

9月 4日（木） 応募書類発送

9月 16日（火） 就職採用試験開始

9月 11日（金） 就職事前指導

各企業の試験後、合否発表

○ 進学希望者

9月 30日（火） 指定校推薦判定会議

＜この日以降の指定校情報は届き次第、会議を開催＞

このように、就職希望者、進学希望者の両方とも、進路について一つの区切りになると思います。
(もちろん、公務員や共通テストを受ける人はまだまだかと思えます。)

さて、今月の月訓は「礼儀」です。AIに礼儀とは何かを聞いてみました。

礼儀(れいぎ)は、社会や人間関係の中で相手を尊重し、円滑なコミュニケーションを築くための行動や態度のことですね。日本では特に礼儀が重んじられていて、日常の挨拶からビジネスマナーまで、細やかな気配りが求められます。

④ 礼儀の基本的な要素

- **挨拶**：おはようございます、ありがとうございます、失礼しますなど、場面に応じた言葉遣い
- **敬語**：尊敬語・謙譲語・丁寧語を使い分けることで、相手への敬意を示す
- **態度**：姿勢を正す、目を見て話す、話を遮らないなどの非言語的な配慮
- **時間を守る**：約束の時間を守ることも、相手への礼儀の一つ
- **感謝と謝罪**：感謝の気持ちや謝罪をきちんと伝えることで信頼関係が築かれる

あれ、どこかで聞いたことのあるものばかりですね。学校生活でもよく言われることばかりですし、面接でも求められることです。つまり、学校で求められていることが、そのまま社会人として求められていることにつながっているわけですね。

最後に、今後の就職や進学の面接や試験、卒業後の大事な試験で緊張することがあると思うので、その対処法を載せておきます。

1. 呼吸を整える：人は緊張状態になると肺と心臓の動きが活発になり、自然と呼吸が浅くなってきます。

- ①深呼吸をする
- ②息を苦しくなるまで止める
- ③ストレッチなどをして体を動かしてみる。

2. ポジティブシンキング：無意識のうちに「また緊張するんじゃないか」「失敗したらどうしよう」といったネガティブな気持ちになっている

- ①ポジティブな自己暗示をかける：本番前に「バッチリ準備したんだから大丈夫！」
- ②事前準備や練習をしてきたもの(ノートなど)を見返す。
- ③本番で焦らなくていいように早め早めに準備しておく。
- ④自分が成功した姿を想像してみる。

3. 気持ちを整える。平常心を取り戻す

- ①好きな音楽を聞く、
- ②好きな香りをかぐ、
- ③好きな食べ物(お菓子など)を食べる、飲み物を飲む
- ④一人にならないように友人と話をする
- ⑤ルーティンを作って、それを実行する。
- ⑥おまじないやツボ押しを試してみる

4. 気持ちを引き締める

- ①自分自身で気付けをする
- ②意図的に体全体に力を入れて、強張らせる

人によって、緊張をほぐす方法は違うと思います、自分自身にあった良い方法を見つけてください。ただし、緊張が悪いものではなく、適度な緊張感が必要だと思うのでそのコントロールができるようにしましょう。