

## 【5】高校生活を充実させるためには

何でもそうですが、これからの生活を充実したもの、楽しいものにするためには自分の意識を前向きにとらえて行動できるか、そうでないかによって大きく違ってきます。たとえば家で手伝いをする時も「自分の遊ぶ時間がなくなるし、イヤだなあ〜」とマイナスな考えかたをするか、「忙しい両親がこれで少しは楽になるかな!」とプラス思考で考えるかでやった後の気持ちは全く違うということです。

また学習などに対する姿勢も、ただ先生の言われるままにやるのと、自分の弱いところを整理し、次のテストまでの目標を設定し計画をたててやるのとでは結果はおのずと変わってくると思います。

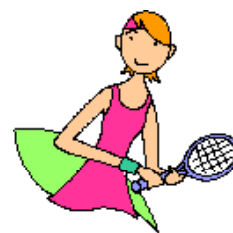
これからの高校生活・人生を充実させるためのヒントをまとめてみました。できることと少しずつ確実に実行してみてください。

★プラス思考で  
人生は変わる

★目標を見定めて行動  
すると結果は変わる

### ①部活動・生徒会活動・ボランティアなどさまざまな経験をする。

学歴偏重といいますが、これから社会で求められるのは多様な経験・体験です。その中に自分を置くことで自分の性格（長所・短所など）を知ったり、人生の目標を見つけたりする機会も生まれてくる。教室に閉じこもることなく広く社会・世界を見つめることは社会人になるためには必要なことです。



### ②将来設計をもつ・計画を立てる

今の段階で将来設計をするのはかなり難しいが、進路を決める一つの方法として将来設計を立て目標を具体化していくことが必要です。

また、当面の目標としては、学期の始め・終わりなど節目にあわせて自分の取り組んできたことの分析、次の目標の設定、計画と実行を繰り返すことで高校生活をより充実したものにできるでしょう。

★生活の節目に  
あわせて

- ①分析
- ②目標の設定
- ③計画と実行

### ③自分を分析する

自分の適性を考え、自ら分析してみましょう。たとえば、自分の性格の長所・短所をいくつかあげ、現状と長所をどの様に伸ばし、短所をどの様に直していくかを考えます。また自分を客観的に見てもらう機会をつくることも必要です。これを繰り返して行くと、自分が何に向いているのかが少しずつ理解出来るでしょう。



### ④必要なことはメモをする習慣を付ける。

日記などと考えると3日で終わってしまう人も多いのではないのでしょうか。「必要なことをメモする。まとめる。」など、もっと気軽に考えて実行しましょう。そうすることで自分の考えをまとめたり、問題点・目標などを整理することもできます。また同じ失敗を繰り返すことも少なくなっていくのではないのでしょうか。

1. スケジュール
  2. 目標・自己分析
  3. 努力目標
  4. 気がついたこと
  5. 質問事項
  6. 最近のニュース
- など自分で工夫しましょう。

★まずはメモ帳を  
身につけることから  
始めよう。

### ⑤親や先生とのコミュニケーションを深める

情報を得ることだけでなく、人生の先輩として、学ぶべき点を積極的に吸収することが大事です。

