



1年がんばったみなさんへ



「ケーキ」といわれれば思い浮かぶ、スポンジケーキに白いクリーム、いちごのつたショートケーキ。実は、日本で誕生したって知っていますか？

「お菓子で世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりといわれています。そして、今年が誕生100周年。たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。

今年はどうな年でしたか？

手洗いなどの感染症対策を続けてくれて、ありがとうございました。

きっと色々なことに頑張った1年間だったと思います。ケーキを食べながら、頑張った自分を褒めてあげてください。

来年もまた、笑顔の皆さんに会えることを楽しみにしています。



「コロナに負けない!女性つながりサポート事業」について

徳島県において、長引く新型コロナウイルス感染症の影響により、経済的な事情等で生理用品を十分に用意できない状況にある方に対し、生理用品を無償で提供するとともに、相談等の必要な支援につなげるための事業を実施しています。この事業の一環として、女子トイレに生理用品を配置し、生理の貧困問題解消や急な生理により困った人が使えるようにしています。

「つながり支援 ピアサポートとくしま」では、WEBでの相談や生理用品の提供についても行っていきます。詳しくは、下記QRコードを確認してください。



マインドフルネス体験講座

11月14日(月)の放課後に受験前の3年生を対象に、マインドフルネス体験講座を行いました。9名の参加者と共に、マインドフルネスの説明を聞き、実際に体験しました。



マインドフルネスとは?

今ここでの体験に 評価や判断を加えることなく 注意を向けること

マインドフルネスの感想

初めてマインドフルネスを知ったので、とてもおもしろかった。耳や呼吸を使って様々なことをして、不思議な気持ちになった。

これからも時間を見つけて実践していきたいと思う。

Aさん

マインドフルネスを体験して

私は、マインドフルネスを体験して、ストレスとの上手な付き合い方を学びました。受験を目前にして、将来のことを考えすぎてしまい、ネガティブな気持ちになることが増えたからです。

私が最も印象に残っているのは「呼吸のマインドフルネス」です。やり方はとても簡単で、目を閉じて身体をリラックスさせた状態で、自分の呼吸に関心に向けるだけです。やってみると分かりますが、呼吸だけに集中するということは意外と難しいです。マインドフルネスの目的は未来でも過去でもなく、現在に目を向けることです。

受験だけでなく、これからの人生の大事な場面で役立つこと間違いなしです!!!YouTubeでも動画がたくさんあがっているので、ぜひ調べて役立ててください。

Kさん