

会津北嶺高校は  
豊かな人生を送れる能力を  
持った人財を育成します。

## vol.7 7つの習慣「第7の習慣」自分を磨く

### 「4つの分野で 自分を高める」 「自分を磨く」こと。

「7つの習慣」最後のステップは「自分を磨く」こと。  
「身体を磨く」毎日3食きっちり食べ、2キロランニングする。夜は11時まで寝る。

「知性を磨く」毎日30分読書をする。苦手な科目の復習をする。ニュースにも目を通す。

「心と精神を磨く」毎日日記をつける。ミッション・ステートメントを毎日読み返す。

「人間関係を磨く」普段話さない人に積極的に話しかける。約束を必ず守る。

この4つの分野を磨く習慣をきちんと身につければ、ここまで身につけた第1の習慣「自分が選択する」、第2の習慣「終わりを考えてから始める」、第3の

習慣「一番大切なことを優先する」、第4の習慣「win-winを考える」、第5の習慣「まず相手を理解してから、次に理解される」、第6の習慣「相乗効果を発揮する」の効果がより大きくなるでしょう。

### Check! 「自分を磨く」実践のためのワンポイント!

#### 『4つの分野をバランスよく磨く』

4つの分野はそれぞれが相互に作用しあっています。例えば「身体」を磨けていないと、すぐに風邪をひいたり怪我をしたりして、知性や人間関係を磨くこともできなくなります。「人間関係」を磨けていないと、友達や家族との関係が崩れて、心のバランスも崩れてしまうかも。そうすると知性や身体を磨くことは難しくなります。「4つの分野」をバランスよく磨き高めることが重要です。

本の綴じ部分(無効スペース)

## ネイティブの先生による英語授業

本校では英語教育に力を入れています。特進コースはもとより、総合進学コースでもeラーニングを含めて週9時間が英語の時間に充てられています。海外研修や海外留学に挑戦する生徒も年々増えており、英検取得者も大幅に伸びています。

中でも、本校専任の英語教諭メアリー・トリック・バートン先生が単独で行う英語授業が好評です。オックスフォード社のESL教材(大学や海外の語学学校で使われる教材)を使い、日本語一切禁止で行われる授業は、生徒にとっては少し大変ですが、大学で受けるような語学授業をいち早く経験することができて進学後にとても

役に立つたと、卒業生からも感謝の声が届いています。

「オーストラリア出身のメアリーです。会津北嶺高校で教え始めて3年目になります。授業はすべて私一人でオールイングリッシュで行い、個別指導もしています。ちなみに皆さんはオーストラリアの首都は知っていますか? シドニーではなくキャンベラ



です。私の故郷キャンベラはとても美しい街ですよ。いつか皆さんも来てくださいね!

会津北嶺高等学校 11月14日(土)  
第2回オープンスクール 普通科・機械科・自動車コース

### 2019年度卒業生(89名)・進路先一覧

#### ○四年制大学

青山学院大学 会津大学(2)  
日本大学(2) 東北学院大学(3)  
帝京大学 宮城学院女子大学(2)  
敬和学園大学(2) 聖学院大学  
仙台白百合女子大学 千葉科学大学  
文星芸術大学 長岡大学  
宇都宮共和大学 星槎道都大学

#### ○短期大学

郡山女子大学短期大学部(2)  
福島学院大学短期大学部  
仙台青葉短期大学(2)  
新潟工業短期大学(2)

#### ○学校紹介就職

会津オリンパス株式会社  
トヨタ自動車株式会社  
株式会社シグマ会津工場  
日野自動車株式会社  
三菱ふそうトラック・バス株式会社  
会津自動車工業株式会社(2)  
ヤンマーアグリJAPAN株式会社  
グローバルアドバンスメタルJAPAN株式会社  
株式会社SUBARU群馬製作所  
会津よつば農業協同組合  
会津四輪販売株式会社  
株式会社ブルボン  
日本金属株式会社 など

普通科 [定員 80名]	
特別進学	国・公立、GMARCH
総合進学	私立大、公務員、民間就職

機械科・自動車コース [定員 40名]	
三級自動車整備士取得(実技試験免除)・機械技術取得、工業系大学進学・短期大学進学、有名企業就職	



会津北嶺高等学校

〒965-0031  
福島県会津若松市相生町3-2  
TEL 0242-221004