

生徒指導通心



12月



2020.12 第 20 号
生徒指導主任 川崎 洸嗣

二学期も本日で終了となります!! コロナウイルスの影響とまとめてしまえばそこまでですが、学校行事の規模縮小で様々な制限を加えながらの二学期だったと思います。また、夏休みが短くなる中、皆さんの踏ん張りが大きく目立った一、二学期だったとも思います!! 先生達もコロナウイルスで先行きが不安の中、皆さんに助けられた部分もたくさんありした。まだまだ影響が残り、「新しい生活様式」の中で今年度が終わり、次年度にも持ち越されそうな流れになっておりますので、約半年間を振り返り、今後できる最大限の成長を考え、行動に移して欲しいと思います。この冬休みの時間を有効活用するために、今回のお便りを参考に読んでみて下さい。

【時間の支配者になろう!!～有効活用して、充実した毎日に!!～】

時間は、すべての人が産まれた瞬間から刻まれています。何をしていても、必ず時間は流れています。勉強に集中した1時間、面白いテレビを観た1時間、どれも時間にしたら同じ1時間です。しかし後から思い返してみると、同じ1時間でも充実した時間と、もう少し工夫ができた時間に分かれます。時間は限られているので、出来るかぎり一分一秒でもうまく使って、充実した毎日を送りましょう。

朝の時間を有効活用

なぜ朝の時間!?

朝の時間帯は、脳でドーパミンやアドレナリンなどの神経伝達物質の分泌が増えると言われており、ドーパミンは**記憶力**、アドレナリンは**集中力**をあげる効果が作用しているからです!!

優先するのは!?

一日の予定を確認する時に、今すぐやらなくてはいけないこと・すぐできることを優先しましょう。先に進めやすいものに取り組むことで、一つでもやる事が少なくなり、次にやる気持ちが出るからです!!



今までの時間の管理を無駄に思う必要はありません。これから時間をどう活用していくかが、今後の皆さんの生き方を大きく左右すると思います。冬休みの計画をしたと思いますが、もう一度見直すところから始めてみてはいかがでしょうか?!

時間を重宝!

時間を区切り、勉強も時間もコントロール!

時間をコントロールするようになり、それを続けていくことで、短時間で勉強ややりたい事を終わらせることができます。

全体を把握して見直す

ゴールの日程を設定し、そこから一ヶ月 → 一週間 → 一日と逆算してスケジュールを立てていき、完了までにやるべき事の詳細を決めていきます。

ときには人に頼る

周囲に助けを求めることは今後必要なスキルとなります!! つまり自分の力の限界を知ることです。時間の余裕は心の余裕。また自分も忙しい人を助けてあげる気遣いをもちましょう。

休憩で、頭と心のリフレッシュ

できれば勉強や作業場所を離れましょう!! 頭がスッキリするので、いいアイデアが浮び、短時間で集中ができます!!

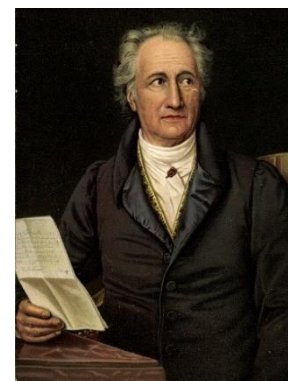
★なんとなくの習慣をリセット(自分時間の確保)

自分の時間ですら、自分でコントロールする!! 何となくしていることは楽しいことばかりなので、あっという間に時間は過ぎてしまいます。本を読む、運動する等、自分自身にとってメリットのあることをしてみましょう!!

Johann Wolfgang von Goethe ヨハン・ヴォルフガング・フォン・ゲーテ(1749～1832 年)

“うまく使えば、時間はいつも十分にある。”

ドイツの代表的文豪。詩人、劇作家、小説家、自然科学者、哲学者、政治家、法律家等



やるべきことの優先順位を考えて、時間の使い方をチェックしてみましょう。重要度と緊急度を考えて、時間をつくり出していかなければ、いつまでも目の前のことだけに時間を費やしてしまい、将来につながる時間が生み出せなくなります。今皆さんに試されていることはどんな時間をもっと削り、どんな時間をもっと持つようにするか? です。少なくともゲーテはたくさんの仕事をこなしていく中で、自分にとって今何をするべきことなのかを考えて毎日を生活していたに違いありません!!

【二学期の反省と冬休み後の紀伊中学校!!～みんなでさらなる高見をめざせる学校へ!!～】

なかなか集会ができず、皆さんまとまって伝達する時間が今年度はありません。担任の先生より朝や帰りの学活で連絡を受けたと思います。その中でも皆さんのご協力で、二学期も紀伊中学校は、安心して生活できる場所になったと思っています。それと同時に三学期は更にみなさんの活躍する場が増えて欲しいという願いを込めて、下記に生徒指導より注意事項を記載しました。この冬休みにもう一度家庭で話し合ってみてください。

三学期の紀伊中学校の目標

- ①SNS の正しい使い方ができる!! (人を傷つけない)
- ②自転車の乗り方が正しい!! (ヘルメットを当たり前前に被り自分の命を守る)
- ③学校の校則を常に考える!! (みんなでルールを守り合う)
- ④みんな楽しく学校生活を送ることができる!! (困っている人がいると助けてあげる)



以上左記の点をもう一度見直して、三学期は全学年でより良い紀伊中学校を作り上げていきましょう!!

【生徒指導からの連絡】

学校の規則や社会のルール・マナーは、皆さん一人一人が守ろうとするから、世の中は暮らしやすくなります!! 誰か一人でも破ってもいいと思うと、たちまちルールはあってないようなものとなります。そうなってほしくはないので、年末のこの機会に、今までの行動を振り返ってほしいと思います。そして三学期以降はもっと考え、行動できる人を目指しましょう。皆さん一人一人の行動が、より勉強しやすく、運動しやすく、生活しやすい紀伊中学校とします!!

冬休み中も紀伊中学校の生徒として自覚のある行動をとるようにしてください。また三学期皆さんと楽しい学校生活を送ることができるように楽しみにしております。

【お願い】貸し出し用の体操服が戻ってきておりません!! 借りた人は責任を持って**早急**に相談室へ返却をお願いします。

【今後の予定】

- 三学期始業式：1月6日(水) ●服装頭髪検査：1年：1月8日(金) 1限 2年：6日(水) 5限 3年：1月13日(水) 5限
- 毎週火曜日(16時～17時) 個別相談実施中(相談室・保健室)

※相談したい事がある人は担任の先生、もしくは相談室(川崎)・保健室(林)へ直接連絡ください。

※冬休み中も、交通安全には十分に気をつけるようにしてください!!

※外出する際は**不審者**への注意を十分にしてください!!

