

生徒指導通心



2019.12.13 第13号
生徒指導主任 川崎 洸嗣

冬休みまでの登校日は7日となりました!!テストが返却されどうだったでしょうか!?気持ちよく冬休みを迎えれそうですね!!それとも個人懇談が怖くて逃げだしたい気持ちになっていますか!?どんな時でも自分と向き合って、次のステップに進むことができるように考えていきましょう!!進むためには時間の空いたこの時期に何ができるかだと思います!!この通心があなたたちの心に響き、次のステップへの一つのきっかけになっていただければ幸いです!!

【空き時間の活用!?～時間の隙間は心の隙間!!隙間を埋めてステップを踏み出そう!!～】

学生にとって一番重要なのは勉強です!!テストが終わり、頑張って勉強した人は、次の学年末テストへの進路が進んでいる中、どこかボツンと心の隙間^{すきま}が空いたかのような思いはないでしょうか!?今回の長期休暇の期間は12日です!!それが過ぎると、三年生は卒業式や入試、一、二年生は1つ学年が上がります!!三年生の受験勉強はとにかく勉強時間の確保ですが、次の学年に上がる自覚って難しいですよ!!そこで全学年の生徒に、少しの時間の隙間を埋めて、心の隙間をなくし、毎日の生活が有意義になるような考えを紹介したいと思います!!

※当たり前になんて思っている人は毎日継続する力が重要になってきます!!

《整理整頓》

ちょっとした時間には整理整頓が一番です!!整理は身の回りの道具を元に戻す!!整頓はいらないものを捨てる!!環境だけでなく自分の気持ちをすっきりさせましょう!!もちろん、メールやファイル、写真などデジタルな面での整理もいいでしょう!!

《準備》

出かける前の空き時間は、持っていくべきものをチェックしたり、身だしなみを整えたりしましょう!!今すぐに用事はなくても、先の予定の準備を前もってしておくことも良いでしょう!!これからやるべきことをまとめて紙に書き出すのもいい方法だと思います!!

《情報集め》

今ではインターネットを通じて、すぐに情報集めができます!!しかし情報を整理することが大事!!準備でメモ書きした必要な情報や、知りたいことを空き時間に調べ、管理することで、その後のやるべきことや予定をスムーズにこなすことができます!!

《読書》

代表的で読書です!!読書は途中で中断することができるので、少しでも時間があれば行えます!!空き時間だけ読書するということでもいいです!!読書することで知識や考え方が身に付き、効果的な空き時間の活用ができます。

《思考》

時間＝考える時間にしましょう!!ちょっとした空き時間でも考える時間を確保するべきです!!簡単なことで良いでしょう!!今日の晩御飯は!?とか今日はした勉強内容は!?などでも何でも構いません!!ちょっとだけ考えることで、いい考えが天より舞い降りてきます!!

《運動・ストレッチ》

勉強の休憩時などでは運動やストレッチをすることも効果的です!!30分くらいある場合、軽くジョギングしてもいいかもしれません!!運動不足を解消や気分の転換、脳の活性化でリフレッシュしましょう!!

以上が、空き時間を有効活用する方法です!!日々の生活の中で空き時間がない日はありません!!むしろかなり多くあると思います!!それを有効活用できれば毎日を充実して送ることができるし、自分の成長速度も加速させることができます!!是非実践してみてください!!

【空き時間に考えさせられる言葉!～この言葉の意味の何こうに答えがある!!～】

今回は勉強を頑張るための言葉を記載しましたが、今回は空き時間があるからこそ考えることができる内容を紹介したいと思います!!ここに記載している内容はほんの一部です!!自分に合う考えを自分で見つけ、その言葉を信じ毎日の生活を送ってほしいと思います!!フランスの哲学者ブレーズ・パスカルは言います!!「人は考える葦である!!」人間は孤独で弱いが、考えることができることにその偉大と尊厳があると!!考えるのをやめてはいけません!!日本では約1億3千万人、全世界で約70億人の考えが、日本や世界を創造するのです!!

【歴史上の人物（理論物理学者）の言葉!!】

” Imagination is more important than knowledge. Knowledge is limited.

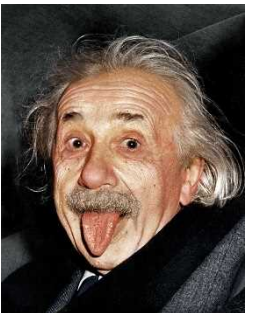
Imagination encircles the world.

想像力は、知識よりも大切だ。知識には限界がある。

想像力は、世界を包み込む。”

(アインシュタイン)

思考は好奇心から生まれます!!すぐに好奇心は生まれません!!くだらないと思った時点で思考は停止します!!思いついた瞬間に記録し、面白いと思った時は行動に移し、失敗しても面白ければチャレンジを続けましょう!!



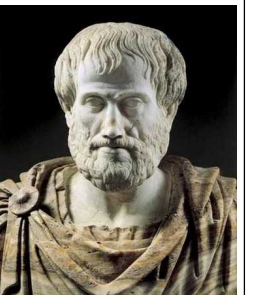
【歴史上の人物（古代ギリシャの哲学者）の言葉】

” Courage is the first of human qualities because it is the quality which guarantees the others.

勇気は人間の第一の資質である。なぜなら、他の資質の土台となる資質であるから。”

(アリストテレス)

挨拶をすることは勇気がいることです!!いじめをしている人へ注意することは勇気がいることです!!勉強を昨日より多い時間することも勇気がいります!!毎日トレーニングを続ける勇気もあります!!何かを始める時には必ず自分の心に正直な勇気が必要になってきます!!いろんな勇気を見つけましょう!!



普段から口にしている言葉でも、過去の人たちが使った言葉でも、今生きるあなたたちがしっかり考え、行動に移すことで、新しい世界を作り、時代を引っ張っていく事ができるのです!!

【生徒指導からの連絡】 年末年始を迎える準備はできていますか!?終業式まで残り2週間ありません!!三年生は入試の申し込み希望が私学から順番に行われます!!まだ進路は早いのではなく、自分の納得のいく進路を見つける為、担任の先生中心にしっかり話を聞いて考えてください!!また一、二年生については、毎日の授業と学校生活を大事にして、1、2年後後悔のないようにしてもらえたらと思います!!どれだけ頑張っても後悔はつきものです!!今の時間を大切に、友人関係や授業中の勉強への取り組み、放課後の過ごし方をもう一度考えてみましょう!!

【今後の予定】12月16日(月)1、2年5・6限：芸術鑑賞 12月18日(水)～保護者懇談会!!

※交通マナー、不審者に注意してください!!特にヘルメット着用・交通マナーへの意識にご協力ください!!

※相談室での借りモノを年末の掃除の際見つけた人は、早急に返却して下さい。(特に体操服の夏服ありません!!)

