

生徒指導通心



2019.7.19 第7号
生徒指導主任 川崎 洸嗣

7月22日（月）から約1カ月の長期休暇に入ります!!もう夏休みの計画は立てていますか!?**三年生**はこの夏の頑張りが3月の入試に大きく影響します!!また**二年生**（特に運動部）はこの夏の大会で三年生が引退し、部活動内では最上級生となります!!最上級生としての姿を下級生に見せてあげてください!!そして**一年生**は中学生生活初めての夏休みです。中学校の**学習**は、一年生の頃の基礎が重要です。基礎ができれば、この先も苦労することはありません!!1学期に学習した内容をしっかりと**復習**しておいてください!!**全学年**を通じて、自分を**コントロール**する力が重要だと思います。どの学年にも学習や生活を崩してしまう**材料**がたくさんあります。スマホ・テレビ・ゲーム・夜更かしなど…。無数の誘惑に負けず、規則正しい生活を心掛け、充実した夏休みを送るようにしましょう。そして、また夏休み明け皆さんと、一学期同様**元気な姿**で会えることを願っています。

【プラス思考トレーニング!!～休み中は夏休み以降の自分探しを!!～】



夏休みは時間があるようで、あっという間の1カ月になります!!計画していたことがイマイチできなかったという記憶は、今までにもたくさんあるでしょう!!**何をしたら有意義な夏休みとなるか?**

夏休み中は夏休み以降頑張れる自分を探したらいいと思います!!その為の休み期間なのです!!頑張るすぎても夏休み以降頑張れなかったら意味がありません…。もちろん出された宿題や、自分の足りない学習や、部活動に一生懸命取り組みたいと思いますが、望んでいない苦労をしても無駄だということです!!苦労できる課題を見つけるのがこの夏休み中の**宿題**です!!日本人はDNAをみても、世界一ネガティブな民族だそうです!!challengeし失敗するたびに**マイナス思考**になっているとchallengeする意味がありません!!そこで一つ、皆さんの心を軽くするトレーニングを紹介します!!色々challengeして**失敗**した時に試してください!!

【リフレーミング方法】

★「失敗した」⇔「いい勉強になった」★「忙しい」⇔「充実してる」

★「困ったなあ」⇔「おもしろいことが起きたぞ」★「ヤバイ!」⇔「エキサイティング!」★「さみしい」⇔「自由だな」

★「退屈」⇔「たっぷり時間がある」★「頑固な人」⇔「一本、筋の通った人」★「メールの返信がない」⇔「忙しいんだな」

★「せっかくの旅行が雨」⇔「忘れられない思い出になる」★「コンビニしかない」⇔「コンビニがあって助かる」

プラス思考を繰り返し練習することで脳に「**プラス思考回路**」ができてきます!!考えなくてもプラス思考ができるようになる。これを「脳の可塑性」といいます。これらの「ひとつの出来事を、違う意味合いでとらえ直すこと」を心理学では**リフレーミング**といい、悲観的な考え方を改善する心理療法を「**認知行動療法**」といいます。こうやってプラス思考をあらゆる場面で活用することで人間を大きくします!!ただ、いいことばかりではないのが人生!!そこはしっかり考えていかなければいけないところですね!!プラス思考で、「**不幸な出来事**」に出会っても、**一瞬で心の曇り空**を取り除き、安らかで幸せな気持ちで、日常生活に戻しましょう!!



【プラス思考

の特徴】

・毎日が**楽しく**なる・人に**好かれる**・疲れが減る・**健康**になる・**顔つき**が良くなる・**寿命**がのびる
・眠りが良くなる・ごはんが**美味しく**なる・**やる気**が出る

【夏休みの生活の送り方!～行き過ぎた行動によく注意すること!!～】

規則正しい生活

夏休みは生活リズムが乱れがちです。朝から中学校に登校しないことを良いことに夜遅くまで起きている。または、朝遅い時間に起きる。これは、気持ちが緩みすぎている証拠です。

暴飲暴食は禁止

暑い日が続き、冷たいジュースなどを**頻繁**に飲んだり、ファーストフード（ハンバーガーなど）を**食べ過ぎ**たりと、食生活が乱れがちになります。食生活が乱れれば、**健康**が害され、病気に**かかりやす**くなります。

適度な運動と体力向上

暑いからといって、**冷房**のきいた部屋ばかりで過ごすことのないようにしましょう。2学期からの学校生活を健康に過ごせるように、この夏休みを利用し、**スポーツ**に親しみ、体力の向上に取り組みましょう。また日頃、部活動をしている皆さんも、**熱中症**には十分注意して、水分をこまめにとり、しっかりと体を鍛えましょう!!

携帯電話、特にSNSに注意

一学期中もLINEやFacebookなどの**SNSトラブル**が非常に多くありました。くれぐれも使用方法を間違えず、トラブルになりそうなら関わらない方法を選んでください!!
※また画像の流出や、不適切な画像の投稿にも十分に注意をしてください!!

以下の点を良く読み十分注意してください!!

トラブルに注意

外出時などの服装には気をつけましょう。人の目を引くような**派手な服装**は、不審者・変質者に声をかけられる危険が増えます。また、夜10時以降は**深夜徘徊**となります。



【防犯教室!～警察の人たちが皆さんに伝えたいこと～】

12日（金）1限に和歌山東警察署から夏休みの注意事項の伝達に来てくれました!!

長期休暇は自分の自由時間が増えます!!社会には皆さんが知らない誘惑がたくさんあります。

その誘惑に流されず、しっかりと自分の意思を持ち毎日の生活を過ごしてください。



【生徒指導からの連絡】一学期で気になったことが、少し自分たちの**欲**を抑えきれていないように思います!!一年生を迎え入れましたが、半分以上は昨年度の生徒が紀伊中学校に残っています!!その中で、**緊張感**がなくなり、自分たちの欲望を**抑えることなく**毎日の生活を送っていたように思います!!幸いにも周りへの迷惑は**少なかった**かと思いますが、二学期以降も人に迷惑をかけることがないような学校生活を送ってほしいと思います!!

【今後の予定】8月1日（木）登校日（平和学習） 8月26日（月）二学期始業式

※夏休み中も学校へ登校している気持ちで、規則正しく生活をしましょう!!

※暑さに負けず、出かける時も交通マナーや自転車の置き方、不審者にも注意してください!!

※相談室での夏の体操服を借りた人、心当たりある人は**早急**に返却して下さい。（特に**3年生の体操服**が上下とも全くありません!!）

