

生徒指導通心



2024.12 二学期保護者懇談会号
生徒指導主任 川崎洸嗣

冬休みまで残りわずかとなりました。本日はお忙しい中、東和中学校の保護者懇談会にご出席いただきありがとうございます。二学期も様々な思いで毎日を過ごされたことかと思えます。次の三学期・新年度に備えて、担任と話ができる貴重な時間となることを願っております。お子さんも、恐る恐ると思っている所があると思いますが、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ただきたいと思います。またこのお便りが、次に何ができるかのお助けとなることと願っております。また三学期以降 もご協力よろしくお願い申し上げます。

【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と進んでいる中、どこかポツンと心の隙間が空いたかのような思いはしていないでしょうか!? 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。また次の学年に上がる**自覚**で難しい所がある事かと思えます。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、毎日の生活がより有意義になるような考えを紹介したいと思います。 ※当たり前で今で起きている人は毎日継続する力をつけてほしいです。

【**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**はいらぬものを捨てる。生活環境以外では**自分の心**もすっきりさせてみましょう。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。

【**思考**】時間＝考えるにしましょう。ちょっとした空き時間でも考える時間を確保できます。簡単なことで良いです。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。

【**情報収集**】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**することが肝心。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、管理し、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。

【**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把握しておくことも良いです。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。

【**読書**】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だけでもいいです。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。

【**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。運動不足の解消や気分の転換、脳の活性化でリフレッシュするようにしましょう。

前頁の続きです。

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。是非実践してほしいと思います。

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

いつもお便りの内容に近い、過去の偉人の言葉を借りて、紹介しております。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」人間は孤独で弱いですが、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 億3千万人近く、全世界で約 90 億人の考えが、日本や世界を創造するのです。

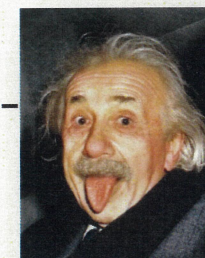
【歴史上の人物(理論物理学者)の言葉 !! 】

Albert Einstein アルベルト・アインシュタイン (1879～1955 年) ドイツ生まれの理論物理学者、社会主義者。

“Imagination is more important than knowledge. Knowledge is limited. Imagination encircles the world.”

【和訳】 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。想像力は、世界を包み込む。

【解釈】 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 !!



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、今生きるあなたがしっかりと考え、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をお願いします。新年明けると三年生は私学入試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、担任の先生の話をしっかり聞いて、考えてみてください。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 年後に後悔が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、放課後の過ごし方も、もう一度考えてみましょう。

【今後の予定】

1月6日(火) 始業式 ※式となっておりますので、ドレスコードで、また新年を迎えた新しい気持ちで登校してください。

1月8日(水) 1,2年生課題テスト 3年生 第4回実力テスト ※テストを受けるまでの準備を大切にしてください。

※過去の生徒指導通信については、東和中学校の HP (ホームページ) より見るすることができます。

右の QR コードよりアクセスください。

