

生徒指導通心



2024.7.3 第7号
生徒指導主任 川崎洸嗣

6月も終わり、毎日雨が続く中です。もう夏も間近。楽しみの夏休みへ向けて、もうひと踏ん張りしていきましょう。期末テストの返却も終え、頑張って成果を出すことができた人は、その力を持続させることが今後の学校生活を有意義なものとしします。また、その逆で期末テストでは思った以上の成果を出すことができなかった人は、今後の目標を明確にし、さらなる努力を続けるようにしてほしいと思います。

そして、今後夏休みを迎えるにあたって、たくさんの計画を立てていることかと思えます。長いようで短い夏休み…1,2年生は今の可能性をどんどん広げてください。3年生は今を大切に、後悔の残らない夏休みとしてください。どの学年も夏休みが勝負です。特に3年生は“夏を制する者は受験を制す”結果よりも今何ができるかです。以下で時間に関しての考え方を紹介します。参考にして、自分の時間の使い方を見直してみましょう。

【時間銀行～一瞬を大切に…時間は限られています…みんな平等です…!!～】

次のような銀行があると、考えてみましょう。

その銀行は、毎朝あなたの口座へ86,400円を振り込んでくれます。同時に、その口座の残高は毎日ゼロになります。つまり、86,400円の中で、あなたがその日に使い切らなかった金額は、すべて消されてしまいます。あなただったらどうしますか。もちろん、毎日86,400円全額を引き出しますよね。実は…私たちは一人一人が同じような銀行を持っています。それが時間です。

毎朝、あなたに86,400秒が与えられます。毎晩、あなたが上手く使い切らなかった時間は消されてしまいます。それは、翌日に繰り越されません。それは貸し越しできません。毎日、あなたの為に新しい口座が開かれます。そして、毎晩、その日の残りは燃やされてしまいます。もし、あなたがその日の預金を全て使い切らなければ、あなたはそれを失ったことになります。過去にさかのぼることはできません。

あなたは今日与えられた預金の中から今を生きないといけません。だから、与えられた時間に最大限の投資をしましょう。そして、そこから健康、幸せ、成功のために最大の物を引き出しましょう。時計の針は走り続けています。今日という日に最大限の物を作り出しましょう。

- 1年の価値を理解するには、落第した学生に聞いてみるといいでしょう。
- 1時間の価値を理解するには、待ち合わせしている恋人たちに聞いてみるといいでしょう。
- 1分の価値を理解するには、電車をちょうど乗り過ごした人に聞いてみるといいでしょう。
- 0.1秒の価値を理解するには、オリンピックで銀メダルに終わってしまった人に聞いてみるといいでしょう。

だから、あなたの持っている一瞬一瞬を大切にしましょう。そして、あなたはその時を誰か特別な人と過ごしているのだから、十分に大切にしましょう。その人は、あなたの時間を使うのに十分ふさわしい人でしょうから。

そして、時は誰も待ってくれないことを覚えましょう。昨日は、もう過ぎ去ってしまいました。明日は、まだわからないのです。今日は与えられるものです。だから、英語では今をプレゼント(=present)と言います。



金時
は
金
時
は

カレン・ラム(1952年-2001年)アメリカの女優

“A year from now you may wish you had started today.”

(和訳) 今から1年後、あなたは今日から始めていれば良かったと望んでいるだろう。

今年こそは勉強を始めよう、あるいは来週から毎日筋トレを始めようと思っている人たち、今日から始めなかったことを一年後に後悔しているかもしれません。



【時間の使い方～何もしなくてもなくなっていくのが時間です!!～】

「塵も積もれば山となる」という言葉がありますよね。例えば、毎日7時間眠る人と8時間眠る人では、1週間で7時間、1か月で30時間もの差が生まれます。1年間だと、365時間(約15日間分)なので、冬休みと同じくらいの時間です。こんなにも時間の差ができるって驚きませんか!? 勉強にあてはめてみると、毎日10分英語の勉強を続ければ、1年間で約61時間の勉強時間になります。小学校(公立)の1週間の授業時間は18時間～21時間なので、約3週間分の授業時間に相当します。たった10分がこんなにも勉強時間として積み重なるのです。さらに、勉強時間を10分伸ばして20分にすると、年間で学校の授業時間を6週間以上リードすることになります。家庭学習しない人と比べるとその差は歴然ですね。

毎日コツコツと積み重ねることが大事ということは知っていると思いますが、具体的な時間にしてみるとより実感できませんか!? 小さな努力が大きな成果に繋がります。時間の使い方は、自分で決めることができます。大切なことを優先して、計画的に使うことが重要です。自分の目標に向かって、毎日少しずつでも努力を続けてください。

ただし、睡眠時間を削ることはお勧めできません。十分な睡眠を取ることは、健康や学習効果にとっても大切です。バランスの取れた時間の使い方を心がけて、充実した日々を過ごしましょう。



【生徒指導からの連絡】 今回の生徒指導通心のテーマは「時間」についてです。本文にもありますが、時間はみんなに平等に与えられるものです。しかし、時間の使い方も各個人に任されていますので、上手な使い方をしている人を参考にしてみることは、自分の力を向上させる大切なポイントです。皆さんにはたくさんの時間が残されています。失敗は何もしない事です。自分なりに力を使い切るように心がけてみましょう。

【今後の予定】

7月16日(火) 情報モラル教室(各学年) ※少年センターより各学年に講和してくれます。

7月10日(火)～11日(金)、16日(月)～18日(木) 個人懇談

※保護者と担任の先生と今後についてしっかり話しましょう。

7月19日(金) 終業式 ※きっちりとしたドレスコードで式を迎えましょう!!

※7月5日(金)に壮行会があります。3年生は最後の大会です。みんなで東和中中学校を盛り上げましょう!!

※季節が夏に近づくとか開放感がでて、不審者も増えます。注意してください。もし何か気になることがあれば連絡ください。

※相談室で借りものをした人は早急に返却をお願いします。

※暑くなり、海水浴場や水場へ行く機会が増えますが、くれぐれも保護者付き添いの上、安全には十分注意してください。(また裏面に掲載した、『水泳の心得』プリントも参考にしてください。)

