

# 一往直前

## 学校再開1週間の様子

先週の月曜日に学校が再開されて1週間がたちました。新型コロナ流行拡大防止のため、学校では様々な取り組みをしていることは、前号でお伝えした通りです。一番心配していたのは、給食の準備・片付けがスムーズに行えるかということでしたが、担任の指導をよく聞いて、どのクラスも混乱することなく、比較的スムーズに行えていると思います。一方、3密回避ということで、ソーシャル・ディスタンスを確保することについては、まだまだ課題がある状況です。学校にいと友達と接したい、じっくり話したいという気持ちが起こるのも仕方ないことだと思います。今後も呼び掛けをしていきますが、感染拡大が再び起こり、臨時休業となってしまうように、学校においては、一人一人が互いに意識して、できる限りの対策をしてほしいと思います。

また、先週の火曜日には部活動見学が始まりました。中学生にとって部活動は、人間性や社会性を育成するのに大きな意味がある活動です。部活動自体は自由加入制ですので、主体的に、自分の目的に合わせて部活動を選択することができますが、決めたからには2年半の活動に、精一杯取り組む覚悟が必要です。学年の仲間だけではない異学年の集団の中での長期間の活動だからこそ学べる事が少なくないわけです。今回の部活動見学や仮入部期間を通して、多くの部活の様子を見て、自分に合っている、自分を高めていける部を見つけてほしいと思います。



きちんと手を洗います



間隔を開けて配膳



手指消毒も行っています



前を向いて食べます



前を向いて食べます



安全に気を付けて移動



先輩の活動の様子を見学



先輩の活動の様子を見学

## 学習のヒント

『習慣が10割(吉井雅之 著)』という本を以前読んだときに、こんな話が載っていました。各教科で本格的な宿題が始まりましたが、今の状況はどうか？

この本に書いてあるように、やらされていると捉えるのではなく、習慣づけるための自分との約束と捉えてしまえば、苦痛ではなく、当たり前と思えるようになります。1年生のこの時期によい習慣を作れたらいいですね。

～「何かを続ける」という習慣がいったん身につけば、それはあなたにとって大きな武器になります。その「何か」が「仕事」になっても、「勉強」になっても、「ダイエット」になっても、やることは同じだからです。「目標を達成するために何をやるか」を自分で決めて、それをひたすらコツコツと続ける。ただそれだけのことです。

習慣を上げる方法は、あなたが思っている以上にとてもシンプルなのです。習慣とは、言い換えれば「自分との約束を守ること」です。

ここで重要なのは、約束の内容を「自分で決める」ということです。

意外に思うかもしれませんが、多くの人は物事を自分で決めていません。頭では何となく「もっと頑張ろう」「もっと努力しなくて」と考えていても、「そのために何をするのか」は決めていないことがほとんどです。だから結局、具体的な日々の行動は何も変わらず、習慣も身につけません。

ほとんどの人は、「習慣が続かない」と思っています。でも、それは正しくありません。

「自分で決める」「自分と約束する」という大事なステップを飛ばしているから、「習慣が始まらない」だけです。

これは裏を返すと、自分で決めさえすれば、どんな習慣でも作り出せるということ。今まで習慣が身につかず悩んでいる人にとって、これは朗報ではないでしょうか。自分で決めるのですから、誰の指図も受けません。

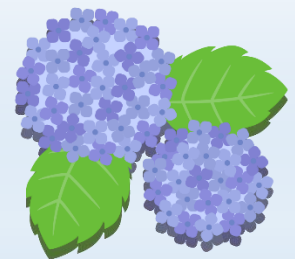
自分の意思で「これをやる!」と決めて、自由に人生を上げていけるのです。

そう考えると、ちょっと楽しくなってきましたか?～



## 6月の予定

- 1日(月) 専門委員会(各クラス専門委員のみ該当)
- 2日(火) お弁当⇒給食に変更 1年生仮入部期間(15日まで) 教育相談①
- 4日(木) 教育相談②
- 8日(月) 中央委員会(各クラス学級委員のみ該当) 教育相談③
- 9日(火) 学校公開日⇒中止になりました。
- 10日(水) 1年生薬学講座
- 11日(木) 1年正式入部届け提出期間(16日まで) 教育相談④
- 13日(土) **土曜授業日**(AM3時間) ※部活がある場合はお弁当
- 18日(木) 期末テスト⇒7/9に延期 尿検査1次
- 22日(月) 期末テスト計画&範囲配付(24日までに計画を立てる)
- 25日(木) 期末テスト2週間前
- 27日(土) **土曜授業日**(AM3時間) ※部活がある場合はお弁当



## 連絡事項

### ・カウンセリングや教育相談について

以前にもお伝えしましたが、本校では、定期的にスクールカウンセラー(SC)と面談を行うことができます。基本的に毎週木曜日にお見えになりますが、本格的に授業が始まって、疲れが出たり、悩みが多くなったりしている場合は、遠慮なく担任にご相談ください。また、生徒の皆さんには、6月2・4・8・11日の4日間教育相談日を設定していますので活用してください。

