

8年生 学年だよ！



第6号 2025.12.23



大阪市立中之島中学校

継続は力なり

先週の学年集会で話した内容を覚えていますか。

【こんな人に向けてのお話】

- ・通知表を見て、成績が下がっていたけど、どうしよう。
- ・もっと成績で4・5が取りたいけど、どうしよう。
- ・出された宿題をやっていない、どうしよう。



まず、「人間の精神状態」について紹介しました。

① コンフォートゾーン

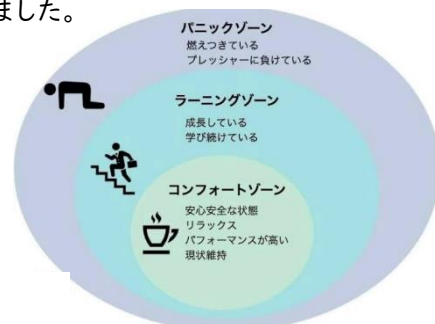
(ストレスがない状態、リラックス)

② ラーニングゾーン

(少しストレスがかかっている状態)

③ パニックゾーン

(過度なストレスがかかっている状態)



冬休みの時間、どのゾーンで生活を送るか少し考えてみてください。①の状態は、家でゆっくりしている時間です。もちろん、この時間はとても大切です。ですが、この時間が長すぎると、年明け6日、7日あたりで「冬休みの宿題」に追われて③の状態になってしまう恐れがあります。③の状態は、人の精神状態として良くないので自分でこの状態をつくらないようにしないと駄目ですね。また、物事が長続きしない人は、③の状態になっていることが多いみたいです。では、どうしたらいいのか。それは②の状態に持って行くことです。イメージとしては「小さな努力をコツコツと」

です。無理なく、でもしないといけないことに挑戦している。そんな状態です。人はこのときに成長を感じるのです。

ここで大切なことが2つあります。1つ目が「続ける」ことです。この②の状態に行くことを習慣にするのです。例えば、1日のなかで、宿題に取り組む時間を30分、4回行うなどです。それだけでも、30分×4＝120分なので、1日のうちの2時間です。これなら無理なく続けられそうじゃないですか。でも、人間ですから、時には気が向かない時もあります。だからこそ、2つ目は「我慢」も必要だと思います。それが少しのストレスがかかっている状態です。このストレスが大きくなるとやめたくないので気をつけましょう。

この冬休み①と②の状態をうまく使い分け、③の状態をつくらないように心がけましょう。補足として、人間の集中力の持続時間は30分～50分。また、習慣になるまでに20日程度続ける必要があるみたいです。なので、15日間の冬休み「無理のない計画」で有意義な時間にしてください。来年もまた、みなさんに会えるのを楽しみにしています。Happy New Year!

3学期も行事がいっぱいあります。まずは「職場体験」。働くとは何かを感じてきてください。そしていよいよ「修学旅行」の取り組みがスタート。さらには「進路学習」も入ってきます。9年生に向けての準備が多いような気がします。ここまで高めてきた成長を、さらに飛躍させてくれることだろうと期待していますよ。一緒に頑張っていきましょう。



保護者の皆様

学期末の懇談にご足労いただきまして誠にありがとうございました。子ども達は、学校生活を通して、学校のリーダーであるという意識のなかで、少しずつ成長という階段を駆け上がっております。引き続き、1人ひとりが自立・自律していけるようサポートしていきたいと思いますので、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

【1月の予定】

日	曜日	学校行事
8日	木	始業式 2限まで(10:35 ごろ下校)
9日	金	通常授業 給食開始
13日	火	全校集会
14日	水	大阪府チャレンジテスト
15日	木	学年集会
16日	金	短縮授業
19日	月	全校集会(スマイルタイム) 各種委員会
20日	火	短縮授業
21日	水	職場体験
22日	木	職場体験
23日	金	職場体験
26日	月	中学校集会
28日	水	避難訓練(5限)

職場体験では原則
お弁当のご準備を
よろしくお願いいたします。

～ 3学期がスタート ～ 1月8日(木)始業式の連絡

8:25までに教室集合完了(準備を終えて着席している状態をつくろう)

〈持ち物〉 冬休みのしおり・職場体験学習 キャリアアップノート・通知表

体育館シューズ・筆記用具・水筒・タオル・冬休みの宿題

8年生68名全員が
登校するのを先生た
ちは楽しみに待って
いますよ。