



～1学期を振り返って～



今日で1学期も終わりとなります。

新学年になり、クラスも3クラスになるなど、去年から変わったことも多くあり、慣れないことも多くあったのではないのでしょうか。初めは緊張もあったかと思いますが、今では新しいクラスメイトとも話せるようになった人も多くなったように感じます。沢山のひとと話せるようになる、仲良く出来るということも、とても大切な力だと思うので、これからは積極的に関わっていった欲しいなと思っています。

そして、1学期にもたくさんの行事ごとがありましたね。



まず初めての行事として、**校外学習**がありました。

去年の大阪市内を飛び出して、今年は奈良公園を巡るということで、班で役割分担をして相談し、行動計画を立てて準備を行いました。新しいクラスになって初めての行事ということもあり、様子を伺いながらグループで話し合いをしていた人も多かったように思います。

電車の時間の制限もあったので、なかなか忙しなかったかと思いますが、しっかりと行動計画を立て、帰りの電車に全員で乗り帰校することが出来ました。

不要物等、ルール違反ゼロで行事を終えれたことは、とても素晴らしい成果であり、みんなが**成長した証**だと思います。

そして、**体育大会**。今年は感染症対策による制限もなく、入場行進や学年縦割りの競技を行うなど、去年以上の盛り上がりとなったのではないのでしょうか。

どの種目にも全力で取り組み、応援も**一生懸命頑張っている**姿をたくさん見ることが出来ました。特に、どのクラスでも勝利に向けて、「練習しよう!」という声が上がっていたり、ポイントをお互いで確認していたり、協力し一致団結していく姿が見られました。

当日までの練習の過程や、こういった協力する姿勢こそがクラスや学年のつながりを深めていきます。一生懸命に努力すること、他のひとと協力をしていくことをこれからも活かしていった欲しいです。

また、校外学習で撮った写真をもとに作品を作った**フォトコンテスト**も行いました。

どの班の撮った写真も、構図・アングルに創意工夫が見られ、皆さんの写真家としての一面が出ていたように思います。

班で作品としてまとめる時にも、相談しながらタイトルを決めていたり、イラスト・デコレーションなどの装飾も各班ごとでの違いが面白く、**とてもいい作品が出来ていた**と思います。

これも、一人で作るのではなく、班で協力するからこそだと思います。

学年全体だけでなく、教職員・保護者の方々にも投票していただきましたが、皆さん悩んでおられたのが印象的でした。

芸術面においても、みんなのセンスがキラリと光る、そんなフォトコンテストになったと思います。

～よりよい夏休みを過ごすために～

そして、いよいよ夏休みですね。

39日間(!!)もの長い期間を過ごすしていく上で、皆さんに心掛けてほしいことがあります。

それは、**【良い習慣をつけること】**です。

39日間、とても長い日数です。その間、規則正しく生活をし、夏休みの宿題に取り組み、課題テストの対策も行う、1学期に復習も行う...ということをきっちりやり続けられれば、それは間違いなく皆さんの力になります。

この39日間は、大きな成長につながります。

反対に、不規則な生活を送り、宿題を放置し続けられれば、それは**悪い習慣**となります。

2学期がスタートすれば、課題テストでは思ったようにいかず、授業内容についていくのも大変になり...と**困ったことになるのは目に見えています。**

では、具体的にどうすればいいのか。

かの有名な劇作家であるシェイクスピアは、「**人生は選択の連続である。**」という言葉を残しています。

普段生活をしている中でも、人間は自分で自分の行動の選択をしているのです。

例えば...

アラームが鳴る→ A. 起きる B. 止めて二度寝

時間が出来た→ A. 課題に取り組む B. スマホさわる

別にこんな2択を思い浮かべていなくても、行動を決定する思考の中では、こういった選択が無意識の内に行われています。そして、夏休みになれば、それが**自分に甘い方へ**と流れてばかりになる人もきっと多いことと思います。

わざわざこんな風に書かれなくても、勉強にしっかり取り組めた方がいいのはわかっているし、規則正しい生活を過ごした方がいいということは、皆さんも百も承知だと思います。

そう、わかっている人も多いと思いますが、具体的にどうするかとしては、**【自分に甘い方へと流れず、必要なことに取り組み続けること】**です。

それがよい習慣を作ります。

その習慣がみんなの力になり、みんなの人生を豊かに、より良いものへと変えてくれます。

で!じゃあ実際どうするの、というところですが、ここで、メル・ロビンズさんというアメリカで弁護士をされ、ベストセラー作家となった方を紹介し、具体的な方法についても触れてみたいと思います。

そもそも、人間が難しいことや、不安なことを避け、なまけ、サボってしまうのは、科学的根拠から言っても普通のことだそうです。

人間の脳は、**体を守るために出来ており**、そもそも難しいことや不安なことをするようには出来ていないそうです。

メル・ロビンズさん自身も、41歳の時の転職に失敗し、夫の仕事も上手くいけなくなり、家を失い、夫婦で無職に。精神を病み、決まった時間に起きることもできない日々を過ごしていたそうです。



そんな失意の彼女を変えたのは、ある日たまたま見たTVコマーシャルで見た、ロケットの発射シーン。

「5,4,3,2,1・・・私もこれで起き上がる。」

「こんな簡単なことで？」と誰もが笑うかもしれない。メルさん自身もそう語っています。しかし、この5秒ルールがYouTube3168万回再生、出版した本は100万部を超える大ベストセラー、トップ講演者へと彼女を変えました。

そして、これには決して子供だましではない科学的根拠があります。

例えば、なかなか行動に移せずグズグズしてしまう人。これらの人の行動は、**大脳**の基底核に習慣ループとして記録されているそうです。
このループをいったん止めるために必要となるのが、逆の動き、すなわち5, 4, 3・・・というカウントダウンだそうです。

使う上で注意点もあります。
オモテ面でも先述の通り、脳には難しいことや不安なことを避ける傾向があります。
変わろうと決心しても、次第に不安や迷いに襲われループにはまってしまう。
だからこそ、この5秒ルールには何かを思い立ってからすぐにカウントダウンを行うことが大切であるということです。

去年、キャリア教育の一環で行った「SPトランプ」を覚えていますか？
講師でお招きした川島先生も、『「これはやる!」と心に強く決めたものは、人間は絶対に出来るようになってるんです。』と強くおっしゃられていました。

この5秒ルールを必ず使って欲しい、という訳ではありません。これ以外でも自分の行動を自分でコントロール出来るのであれば、別になんでも構わないと思います。

頑張り続けるというのは、確かに大変だと思います。

ですが、それが自然に出来るようになったら、良い習慣としてみんなの身に付いたら、こんなに嬉しいことはありません。

そして、習慣の力は、必ずみんなの**人生の助け**になります。

絶対に**良い方向へ**と導いてくれます。間違いなく。

39日間頑張り続けた成果として、よい習慣を手に入れた皆さんと始業式で出会えることを待っています！
よい夏休みを！



夏休みの宿題



きょうか 教科	ないよう 内容	びよう 備考
国語	プリント冊子	提出日:課題テスト
数学	プリント冊子	提出日:課題テスト
社会	調べ学習	提出日:始業式
英語	Summer Rush2	提出日:課題テスト
理科	プリント冊子(2冊)	提出日:課題テスト
音楽	「文楽」のレポート	提出日:始業式
保健体育	元気に過ごすこと	
家庭科	給食献立コンクールのレポート	提出日:始業式 名前を表に書くこと
技術	課題プリント1枚	提出日:始業式
美術	第20回絵画コンクール テーマ「躍動感」	提出日:始業式
学年	調べ学習(沖縄戦について)	提出日:始業式

今後の予定

・学年登校日 日程:8月25日 時間:10:00 場所:体育館 服装:制服
・始業式 新学期のスタートです。授業も始まります。(始業式+月2345)持ち物の確認も忘れずに。 日程:8月28日 登校時間:いつも通り 持ち物:筆記用具・夏休みのしおり・夏休みの課題・体育館シューズ・給食セット(エプロン・マスク・三角巾・ランチョンマット)

保護者の皆様へ

日頃より、本校の教育活動にご理解、ご協力いただき、ありがとうございます。
さまざまな行事に追われていた1学期。子供たちの努力とご家庭でのご協力のおかげで、無事に終業式を迎えることが出来ました。また、先日は暑い中、期末懇談会にご出席いただき、ありがとうございました。それぞれの1学期のクラスでの様子や学習に関してお話させていただく中で、家庭での表情や、家庭学習の様子など、さまざまなお話を伺うことも出来ました。
夏休みが有意義なものとなるよう、ご家庭でも毎日の過ごし方についてのご指導をよろしくお願いいたします。特に、事件・事故に巻き込まれないよう学校でも注意・指導を行いますが、万が一そのようなことが起こった場合は、警察等の関係機関への連絡と共に、中学校にもご連絡いただきますようお願いいたします。
来学期もご支援いただきますよう、どうぞよろしくお願いいたします。
第2学年職員一同 淀川中学校:tel 06-6928-0001