



「なんとなく過ぎる1日」を「ジブン色に染める1日」に

本日の全校集会でのお話を以下に紹介します。



みんなは毎日「時間が足りないな」と感じることはありますか？先日、ある先生とお話している時に「やることがありすぎて、家に仕事を持って帰ってもなかなか追いつかないです」とおっしゃっている先生がいました。それでも「生徒に迷惑をかけないように」と大変な思いをして、この先生のように時間との戦いをしてくれている先生がほとんどです。みんなも「部活が忙しくて宿題をする時間がない」「スマホを見ていたら、いつの間にか夜中になっていた」そんな経験がある人も多いのではないのでしょうか。逆に、「学校の授業時間はすごく長く感じるのに、友達と遊んでいる時間は一瞬で終わってしまう」と感じる人もいるかもしれません。今日、みんなに一番伝えたいのは、**「時間だけは、この世の中で唯一、全員に1日24時間、100%平等に与えられている宝物だ」**ということです。勉強が得意な人も、スポーツが得意な人も、お金持ちの人も、そうではない人も、1日は絶対に24時間です。これは総理大臣でも、大谷翔平選手でも、学校の先生でも変わりません。しかし、中学生のみんなの「1時間」は、大人の「1時間」よりも何倍も価値があります。なぜなら、みんなの体や心、そして**脳は、今まさにものすごいスピードで成長している**からです。今、新しく覚えたこと、今、一生懸命打ち込んだこと、今、友達と語り合ったことは、これからのみんなの人生の「土台（ベース）」になります。中学生の3年間は、日数に直すとたったの1095日しかありません。**「時間を大切に」**とはどういうことか？「時間を大切にしよう」と言うと、大人はよく「1分1秒を惜しんで勉強しなさい」と言います。でも、校長先生はそうは思いません。四六時中、ロボットのように勉強し続けるなんて無理ですし、つまらないですよ。校長先生が考える「時間を大切にする」とは、**「今、何をする時間なのか」を自分で決めて、その瞬間に集中する**ということです。勉強するときは、スマホを裏返して集中して終わらせる。遊ぶときは、時間を忘れるくらい全力で楽しむ。一番もったいないのは、「勉強しなきゃいけないのに、スマホをダラダラ触って、大して楽しくもない動画を見続け、結局夜遅くなって宿題も終わらず、寝不足になる」というような、**「なんとなく過ぎてしまう時間」**です。では、今日からどうすれば時間を上手につかえるようになるでしょうか。簡単なコツを2つ紹介します。

- ① **「やらないこと」を1つ決める。**時間を増やす一番の方法は、無駄な時間を削ることです。「家に帰ってからの30分はスマホを触らない」「ゲームは1日1時間まで」など、自分のルールを1つだけ作ってみてください。
- ② **「締め切り」を自分で決める。**「10分だけ集中して単語を覚える」「次の休み時間までにこのワークを終わらせる」と、短い制限時間を決めると、脳がフル回転して、いつもよりずっと早く終わります。みんなが過ごしている中学校生活は、長い人生から見ればほんの一瞬です。しかし、最もキラキラしていて、何にでもなれる可能性を秘めた時間です。過ぎ去った時間は、どんなにお金を払っても、神様にお願いしても、1秒たりとも戻ってきません。今日という日、そしてこの後の授業や部活動の時間を「なんとなく」過ごすのか、「自分で決めて」大切に過ごすのか。みんなが、**『なんとなく過ぎる1日をジブン色に染める1日に』**してくれることを期待しています。ぜひ、今日から頑張ってください。応援しています。

今週は、学校公開日、学校説明会があります。保護者の皆さまはぜひ、来校ください。