

生野区★中学生NEWS



生野区の中学生のみなさん、こんにちは！最近、区内の中学校を回らせてもらっています。元気なあいさつをしてくれたり、話しかけたりしてくれると、嬉しくなります。やっと学校での活動ができるようになったところでしたが、新型コロナが流行しだしています。もう一度「マスク・手洗い・消毒」を徹底してください！生野区長 山口照美

「授業中に寝る」のはもったいない～生活リズムを整えよう！～

中学校の教室をのぞかせてもらうと、みなさんのがごろの姿がよくわかります。集中して問題を解く姿、話し合い活動に取り組む姿……その中で、気になるのは先生が説明している時に机に突っ伏して「寝ている人」です。

眠くてガマンできない、というのはよくわかります。なぜかと言うと、私の大学時代の中国語クラスでのあだ名が「眠り姫」だったからです……。当時、親からの仕送りが無いためアルバイトばかりしていて、寝不足でした。中国語クラスだけは名前を中国読みで呼ばれますので、起きられなかつたんですよね(笑)。



自分が塾の先生になってからは「なんて失礼でもったいないことをしていたんだろう」と反省しかありません。授業をする立場からすると、「あなたを無視して睡眠を優先させます」と言われているのと一緒に、本当に辛いのです。そして、自分にとっても授業の内容がわかりませんので、テスト前にまた1から授業内容を勉強しなおすことになり、効率もよくありません。大人になると「この会議は寝ちゃダメ！」と気合いでがんばますが、そもそもの「寝不足」を解消することが大事です。

スマホ大好きなのはわかるけど、とにかく夜は電源切って寝て！と、突っ伏しているみなさんの背中に呼び掛けたいなあ～と思いながら教室をのぞいています。いつもより30分、1時間と早めに寝る努力をしてくださいね！



読書のススメ

『世界一のプログラマーがやっている
努力2.0』 ときど／ダイヤモンド社

「鉄拳」の有名なプログラマー・ときど選手が「努力の仕方」を教えてくれる本。e-Sportsの世界では、体調管理も本番で力を出すために必要です。この本では、プロの自己管理の方法がよくわかります。根性論ではなく「インプット⇒アウトプット⇒フィードバック」を速く回して、自分の弱点を強化し、試し、その結果を分析する基本は、勉強でも他のスポーツでも、大人にとっての仕事でも同じです。受験生は特に、今から体調を整えて受験に向けたコントロールをしっかりやっていきましょう！



ちょこっとNEWS

心や身体の相談をしてみよう！
「大阪市こころの健康相談センター」

「夜早く寝ろって言われても眠れない」「朝起きても立ち上がりれない」という人もいるかもしれません。睡眠障害や原因がわからず起きられない場合は、専門家によるサポートが必要です。大阪市には相談に乗ってくれる窓口がありますので、聞いてみてください。思春期相談もあります！

TEL: 06-6923-0936

月～金曜日（祝日・年末年始除く）
9時30分～17時



10代のための相談窓口まとめサイト

ミークスで検索 <https://me-x.jp/>