

# ナウマン通信



2021年  
4月27日発行  
第4号

大阪市立我孫子南中学校

## 今こそ、自立・自律



今日から緊急事態宣言中の新しい学校生活が始まりました。昨日の全校集会でも説明しましたが、午前中は家庭学習をし、昼から登校。給食を食べ、2時間の振り返り学習や授業を行います。その後、部活動によっては1時間程度の練習をします。去年の1回目の緊急事態宣言の時に完全に学校休業になったことを思うと大きな変化です。しかし、現実はまだまだ厳しいコロナ禍の中です。感染力の強い変異株も増えてきました。感染者の年齢も低下してきました。医療関係も重症者が増え、ひっ迫しています。毎日、尊い命が失われています。大阪市内の中学生の感染者も増えてきました。決して安心・油断できる状況ではないのです。そんな中で歩みを止めないように守られた学校生活を続けていくためにはみんなの自覚が必要です。午前中の時間を単なる自由時間ととらえるのか、それとも**自分で学ぶことができる時間**ととらえるのか、選ぶのは君たちです。あびなんのみんなのことだからきっと大丈夫だと思いますが、そう、いよいよ『**自立・自律**』の力を発揮するときなのです。

今この時の『**自立**』は**自ら学習に取り組む力**です。先生方から渡された学習プリントや指示のあった教材を今日はどれとどれをどれだけ学習するか。余裕のある人は今までの授業をどれだけ復習するか。そのような計画を自分で作っていけるチャンスです。しっかり考えていきましょう。

もう一つの『**自律**』は**規則正しい生活ができる力**です。朝の君たちの生活を先生たちは誰も見ることはできません。朝起きて登校するリズムがせっかくできていたのに、時間の制限がなくなることで夜更かしをし、朝起きる時間もばらばらになってしまっただけは何の意味もありません。今まで通りの生活を心がけてください。以上のように今この時の自立・自律について説明しました。では、一般的な自立・自律とはどんなものでしょう。以下にポイントを書いておきます。

自らを立たせる「自立」には、①技能的②経済的③身体的、3種類の自立があります。どの部分で自立できているか、どの部分で自立ができていないかを見極めましょう。

自らを律する「自律」には、ブレない判断・行動につながる自らの価値観・信念が必要です。価値観・信念を育むためには①自分らしさを分析②EQ（共感力）を鍛える、この2つの方法があります。

では、この中の**EQ（共感力）**が不足しているとどんな振る舞いになるか以下に示します。自己分析してください。

- |                 |            |            |
|-----------------|------------|------------|
| ①自己中心的な言動/行動が多い | ②すぐ怒る      | ③協調性に欠けている |
| ④謙虚さが欠けている      | ⑤権限を振りかざす  | ⑥平気で人を傷付ける |
| ⑦人目を気にしすぎる      | ⑧許す行為ができない | ⑨愚痴/悪口が多い  |

あなたは自立しているでしょうか？ あなたは自律しているでしょうか？