

川本中学校 学校便り

川本町立川本中学校
2024（令和6）年5月31日（金）

〒696-0004 島根県邑智郡川本町川下1112番地
TEL 0855-72-0408 FAX 0855-72-1762
E-mail info@kawamoto-jhs.kawamoto-town.jp

「自己理解」と「自己改善」 ～しかけるのは自分自身～

令和6年度が始まり約2ヶ月がたちました。この間、生徒主体の生徒会活動、3学年そろっての部活動、自分自身の将来のキャリア形成に向けての総合的な学習の時間、毎日の学び合いの授業など、目的をもった集団での学びの活動が始まり、入学してきた1年生も、少しずつ中学校のリズムを理解してきたように思います。みんなで助け合いながら、目的をもった楽しい学校生活を送っていきましょう。

さて、今年度、川本中学校では、『生活習慣の自己理解』、『生徒主体のタイムマネジメント』を、学校経営の基本方針にキーワードとして「見える化」し、意識して諸活動を推進しています。

PTA総会の日に実施した、全校生徒と保護者の皆さんを対象とした講演会では、広島大学大学院人間社会科学研究科の田村典久准教授を講師としてお招きし、『より良い眠りで 脳・身体・こころ を健やかに』というテーマでお話をさせていただきました。

睡眠の質や時間、睡眠に関する一般常識や思い込みなど、1時間超の限られた時間の中、とてもわかりやすくお話ししていただきました。生徒の感想では多くの学びを得たことや振り返りにつながったことがうかがえました。また、保護者の皆さんの事後アンケートからも、同様に、ご家庭での今後の実践の参考にしようとしている様子が見られました。たくさん大切なことを教えていただきましたが、特に、昨今の課題の一つである、電子メディアとの接触に関連するお話の中で、寝る前の過ごし方については、多くの生徒が自分自身をふりかえたのではないかと思います。素敵なお話をいただき本当にありがたかったです。

この講演をお願いしたねらいは大きく2つあります。1つめは、睡眠を切り口にして、多くの正しい知識を教えていただき、健康面や自分の生活習慣などをご家族でふりかえていただく機会を提供したいという思い。そして、2つめがこのお話の事前と事後の取り組みである、生徒自身の家庭での生活時間の記入をとおして、自分が家庭でどのように時間を配分して何に費やしているのか「見える化」して自己理解につなげることでした。

時間の使い方は、学校からの距離や家庭内での役割分担などもあり、すべての生徒で異なると思います。時間には限りがあるので、自分がある程度自由に使える時間を認識して、その中で、何に多くの時間を費やしているのか、何を改善していけば、自分のやりたいことや目標にしていることに迫ることができるのか、具体的に見えてくると思います。

一例としては、電子メディアの娯楽やコミュニケーションツールとしての接触時間の多さと、家庭学習時間について、まず考えてほしいと思います。この2つを中心に時間の自己改善を図り、なりたい自分を意識して努力していくと、忙しいながらも毎日が充実していくと思います。

先生や保護者の皆さんに「このようにやってみたら」とか「ここが課題だから変えてみたら」とアドバイスを受けることも、大事なきっかけとなります。しかし、ある意味それ以上に**効果的なのが、『自己理解』にもとづく『自己改善』です。やらされるのではなく、自ら課題を意識して自ら改善していくこと。**これを実践することで、目標も一層具体化することでしょう。計画的に時間を使い、定期的にふりかえること。この時間の使い方の支援を、学校では今年度継続していきます。一人ひとりに応じた実践策は自分自身と支える周囲の方からアイデアとして出てくることを自覚し、日々時間を意識し、健康面やストレスの軽減にもしっかりと着目しながら、学校生活と家庭生活を充実させていきましょう。

やる気アップはタイムマネジメントから！ これも今年度もキーワードですね。まずやってみましょう！



環境委員会花植え (5/13)

〈めざす学校像〉

- 生徒一人一人が認められ、家庭や地域と共に歩む開かれた学校
- ありがとうの言葉が、あふれる学校



環境委員会花植え(5/13)



田村先生講演会 (4/21)



スタントマン交通安全教室 (5/7)



生徒総会 (5/8)

