

生活だより

江別市立中央中学校
生徒指導部 発行
R7. 9. 2 (火)

◎時間の使い方を考える～自己指導能力と関連して～

時間が経つのは早いもので、暦ではもう9月となりました。今年度が始まってから約5か月が過ぎようとしています。

中央中学校では「自律する生徒の育成」を目標に生活しています。自分で自分のすべきことを判断し、実行できる「自己指導能力」を備えた人間に育ってほしいと願っています。

そこで考えてみてほしいのは放課後の過ごし方です。学校のように時間割もなく、先生方からの指示もない中で、自分で判断して行動を決めなければいけません。1日24時間という時間は平等ですが、その使い方によって様々なことに差がついていくのだと思います。ここでは、以前講演会の中で聞いた時間の使い方の公式について紹介します。

$$\text{【就寝時間】} - \text{【帰宅時間】} - \text{【3時間】} = \text{【学習に使える時間】}$$

例えば、23時に就寝、帰宅時間が16時だとします。また、帰ってから食事やお風呂などの必ず行う生活のための時間や、余暇の時間として3時間ほど使うとします。その場合、 $23 - 16 - 3 = \text{4時間}$ を家庭での学習に使える計算になります。部活動などで忙しく、帰宅が遅い場合はその分学習できる時間が減りますが、足りない場合は余暇の時間を削るなどの工夫が必要になるでしょう。また、今日のような午前授業などで放課後の時間がさらに多い場合は、その分学習時間や余暇の時間を増やすチャンスとなります。

ここで考えてみてほしいのは、余暇の時間を取りすぎていないか？ということです。例えばだらだらと動画サイトやSNSを見続ける、なんてことはもってのほかです。先日の情報モラル教室でも、スマートフォンの使い過ぎ、ネット依存についての注意喚起がありましたが、自分が「スマホ依存」になっていないか振り返ってみてください。

空いた時間は全て勉強に使おうと言っているわけではありません。ただ、やりたいことだけに時間を使う、何となくダラダラと過ごして時間を無駄にするとといった行動は、自己指導能力の低い人だと思えます。ぜひ、自己指導能力を備えた人間を目指す中央中学校の生徒として、今日の放課後の過ごし方から一度考えてみてほしいと思います。

別件で、中央中生の公共の場でのマナーについても、地域の方からご連絡をいただくことがあります。自分たちだけ楽しくないか、周りの人が迷惑と感じていないか、ルールを守れているか、それらについてももう一度振り返ってみてほしいと思います。