
学 年 だ よ り

きらきらり

足立区立六月中学校

第 2 学 年

令和 2 年 9 月 1 2 日 発行

N o . 2 2

9 月 1 8 日（金）定期考査 1 日 目

今日は 9 月 1 2 日（土）です。すでに第 2 回定期考査 1 週間前を切っています。今年は「学習の記録」の冊子を使用していません。1 日の時間をどのようにやりくりをして、教科別に色分けをして何を何分やったのか、その日の反省を記入し、次にいかしていくという書き込み欄がありません。合計して何時間学習したのかも計算しないと分かりません。

今回は「やりとり帳」の 7 5 ページを使って、定期考査に向けての学習計画表作りを 7 日（月）に行いました。日々、学習時間や自己評価を行っていますが、前向きに結果を残せていますか。7 5 ページさえも記録していない人がいて残念です。夏休み前の三者面談を終え、学習に真剣に取り組もうと意欲的になっている人もいれば、相変わらず授業態度に変化が見られない人もいます。

第 2 回定期考査の目標は何ですか？一人一人の学力や得意な教科は違います。好きな教科から始めて苦手な教科に手を出すものよいし、分からないところを分かった喜びに変えて意欲的に進むのもよいと思います。小さなつまづきをそのままにせず、乗り越えていきましょう。出来ないところを理解できている友達に聞くのも良いです。教える方も頭の中が整理できて、教えながら復習ができ、どちらにとってもいいことだと思います。もちろん、先生に質問しに行くのもよいです。「一人で行くことが出来ない」、「何を聞いていいのかわからない」、「やりたくないなあ」、「どうせ分からないから」と言っている場合ではありません。2 年生での学習を積み上げて、来年の進路に向けて基礎を固めましょう。

中学 3 年生になり、上級学校を選択する上で、学力がなくて「どこにも行けない」と嘆くのか、学力を上げていろいろな高等学校の中から自分のやりたいことが出来る環境を選び進学するのかでは、その後の充実感が違うのではないのでしょうか。どんな選択をしたとしても中学卒業後、誰と出会うかによって人生は変わると思います。君たちの大事な選択がよりよいものとなるように、今やるべきことを真剣にやりましょう。

「やりとり帳」の中には、9 月 1 8 日（金）から始まる定期考査の提出物が終わらないかもしれない不安に襲われていたり、今日も勉強を長時間やったとに報告してきたり、毎日さまざまな感想が記入されています。

体育の授業では「男女混合のバドミントンの打ち合いが楽しかった。」女子は「柔道の授業が始まり、帯を結ぶテストがあるので頑張りたい。」「今日も英語の小テストがあって、大変。」「意外と数学のテスト、点数取れた」「部活で先輩として頑張れた。」「部活で成績を伸ばしたいので新しいことにチャレンジしている。」「疲れた。今日も疲れた。眠い。」等、「やりとり帳」を毎日読みながら、君たちの小さな変化を見つけるのがとても楽しいです。定期考査 1 日目後、4 連休が間に入りますが、上手に時間を使いましょう。

「どうせ……」「だって……」ネガティブな言葉は禁句です

保坂 隆（ほさか たかし）；精神科医

（前号の続き）

出典：PHP 2018年1月新年号

「これは私には無理だわ」という口ぐせも、「これは難しいけど面白い」と言い換えてしまうと、「ネガティブに受け止め、ネガティブな自動思考がわき」というところで止まらずにスルーして、前向きな考えにまでたどり着くのです。「私にはできないわ」とすぐに口に出しても、そこで止まらず、「ダメでもともと、とにかくやってみよう」みたいな言い方にまで変わっていければ、前向きになりますよね。

次に、ネガティブな口ぐせの原因を分析するのも効果的です。じっと考え、過去のネガティブな「感情」だけでなく、それを引き起こした「事件」も思いだしてみましょ。そして、「あの時ああすればよかったんだ」という解決案まで出してしまいましょ。そうしたら、これからは困難な状況でも、一瞬おいて、「**だけど、頑張るよ……**」みたいな言葉に変わっていきます。

さらに、自分を頑張らせる口ぐせも身に付けてしまいましょ。たとえば「**ピンチはチャンス！**」という言葉、どんな時も口に出してしまいましょ。実際、その時にピンチであっても、それを何らかの形で乗り越えていけば、新しい視野が広がるものです。「**ピンチはチャンス！**」を口ぐせにしまいましょ。さらに、「ありがとう」とか「おかげさまで」も、口ぐせにしまいましょ。実際、私たちは周囲の援助を受けながら、生活していますが、周囲への感謝の言葉を、必ずしも使っていませんよね。周囲の人に感謝していると、脳にはセロトニンという物質が増えて、穏やかな気持ちになっていきます。言われた周囲の方も、心地よい気持ちになれて、人間関係が円滑になっていきます。

・「1日10回感動」も癖にしよう

最後に、唐突ですが、1日に10回は感動するような生活習慣を目指してください。なぜかという、ドーパミンという脳内ホルモンが分泌されるからです。このホルモンが出ると、気持ちいい感じ、快感をもたらすからです。

（中略）「ピンチはチャンス！」と言いながら自分を励まし、周囲に感謝する口ぐせを身につけ、感動する言葉も口ぐせにしまいましょ。

今後の予定

9月14日（月） 生徒会朝礼 補充教室（数学）

9月15日（火） 補充教室（英語）

9月16日（水）

9月17日（木） 補充教室（数学）

9月18日（金） 定期考査1日目①社会・②数学・③美術 ④学活 ⑤授業 ⑥道徳

9月19・20日（土・日）

9月21日（祝日・月）敬老の日

9月22日（祝日・火）秋分の日

9月23日（水）定期考査2日目①英語・②音楽・③技家 ④学活 ⑤授業

9月24日（木）定期考査3日目①国語・②理科・③保体 ④学活 ⑤授業 ⑥総合