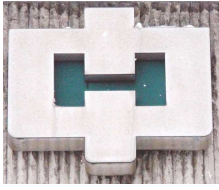


教育目標 「豊かな心で たくましく 自分の人生を切り拓く 生徒」

重点目標 「豊かな心 確かな学力 健やかな身体」



あ さ ひ こ
朝 日 子

佐渡市立畑野中学校 学校だより

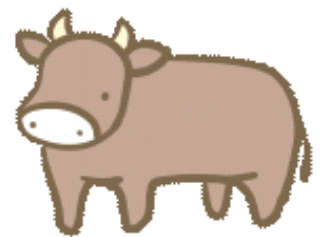
令和3年1月7日(木) 第13号

著・編 校長 宇治 正明 (TEL 66-2058)

令和3年「うし」年のスタート

牛を使った言葉の中に「牛の歩み」というのがあります。「牛歩」とも言います。進みの遅いことをいう慣用句です。

この言葉を使いたい表現に出会いました。それが「牛の歩みも千里」です。歩みののろい牛でも歩数を重ねれば、やがて千里にも至ることから、何事もなまけずに努力を重ねれば、最後には成果を得ることができるという例えです。何もしなければ何も達成できません。それはそうですよね。しかし、少しずつでも前に進めば、ゴールに近づいていきます。同じところに留まっているのではなく、一歩でも二歩でも前進できる、そんな年にしたいものです。



自己管理能力を高めよう

始業式で話した内容の一部です。

「新年のスタートに当たり、今年自己管理能力について話をします。自己管理能力というのは文字通り自己管理をする能力のことです。まず、分かりやすく、自己管理がうまくいっていない具体的な例を言います。皆さんはこんなことはありませんか。

- ・甘いものをつい食べすぎてしまう
- ・休みの日はごろごろして過ごしてしまう
- ・つい夜更かししてしまい、朝がなかなか起きられない
- ・感情に左右されてついカッとなる
- ・すぐにやる気をなくしてしまう
- ・特に必要ではないのに、つい買ってしまう

頭の中では、これではいけないと思っていることばかりです。しかし、ついついしてしまいがちではありませんか。よほど決心しないと克服することは難しいように思えます。

そこで、自己管理能力を高める具体的な方法を教えます。

- ・何事にも興味をもつ
- ・「だいたいできた」の考えをやめる
- ・「まあ、いいか」の習慣もやめ、最後まできちっとした考えを大切に
- ・途中で違うことを考えない。やり出したらそれに集中する
- ・「無理」「できない」「勝てない」などの否定語を口にしない
- ・自分の欠点・弱点が言え、自分をウソでごまかさない。
- ・何事にも「気持ち」を込め、感動できることを力にする
- ・素直に全力投球することを心掛ける
- ・「後で」をやめ、「今しよう」を基本に行動する
- ・何事にも自分から進んでやる自分の「気持ち」を大切に

自己管理能力を高めることは、世の中に出たときも威力を発揮します。日常生活や学校生活を送る中で、少しずつ身に付けられるといいですね。」

(参考図書「素質と思考の『脳科学』で子どもは伸びる」林成之著 教育開発研究所)

保護者の皆様、地域の皆様、当校に関わってくださっているたくさんの皆様、今年もよろしくお願ひ申し上げます。