

平成 29 年 度



第 4 号

練馬区立旭丘中学校：発行 7 月

計画的な夏休みを

校長 南 俊彦

私が通級指導学級の担任をしている時のエピソードです。2学期が始まった早々に通級生徒のR君に「元気に学校（在籍校）に行っている？」と電話で尋ねたところ、「行っていません。」との返事でした。具合でも悪いのかと聞いてみると「夏休みの宿題が終わっていないので、休んでやっている。」とのこと。本人曰く、登校すると提出できない理由も言わなければならないし、学校を休んでいれば提出できないので提出が遅れたことにならない云々と語りました。その考え方は将来大人になっても通用しない、間違っていると伝え、急遽通級させて、指導してちょっと自分勝手な長い「夏休み」を終わらせたことがありました。R君に夏休み中の過ごし方を聞いてみると、休みに入ってすぐは、朝起きて勉強もしていたとのこと。8月になってついゲーム三昧になってしまい、お盆過ぎには勉強をほとんどしない生活となり宿題に手がつけられなかったとのことでした。

脳の機能の中に実行機能という監督のような働きを担う存在があります。「今の状況はこうだな。」「よし！次はこれ、その次はこれをしよう！」と情報を整理して、指令を出す役割をもっています。脳が情報をまとめたり、指令を出したりするのが得意ではないと、何をしたらいいかが決まりません。感情のコントロールも苦手で、場当たりの行動になりがちです。R君がゲーム三昧の日々を送ってしまったのもそのためです。この夏休み、計画的に実行するために4つの提案をします。

①目標を立てる。「宿題を○日までに終わらせる。」といった抽象的な目標だと目的意識が弱くなります。「問題集を1日5ページやる」など具体的に決めないと行動につながりにくいです。

②計画の見える化をする。問題集を1冊やり遂げるには1日何ページできる、何日で終わらせるかを考えて計画表を作り、計画の見える化（可視化）を行います。見える化をすることで進捗状況も管理できます。

③計画の進捗管理をする。進捗管理とは自分の計画が目標に対してどの程度達成できているか／できていないかを確認することです。どの程度自分自身が達成できているか／できていないかを知ればどこを改善するかが分かるようになります。

④スモールステップを踏んで成功体験を身に付けよう。目標設定→計画の見える化（可視化）→進捗管理を日々繰り返し、《小さな計画を立てる。→小さな目標を達成する。》ことは大きな自信になります。計画的な夏休みを過ごし達成感や自信を身に付けていきましょう。

○部活動体験6月30日（金）

小竹小学校、旭丘小学校の6年生を対象に部活動を体験してもらいました。案内役は各部の中学生です。4ヶ月ぐらい前まで小学生だった1年生も立派な態度で接していました。



○合同調理 7月4日（火）



D組は旭丘小学校あさひ学級と合同調理を行いました。献立はカレーライスとポテトサラダです。時間になったら炊飯器のスイッチを入れたり、小学生に丁寧に教えてあげたり、素晴らしい包丁の腕前を披露して小学校の先生に褒められたり充実した合同調理となりました。

○情報モラル教室7月4日（火）

今年は「お助けネット」という情報モラル支援を行っている会社の方が講師にいらっしゃいました。5校時は2年生、6校時は保護者・地域の方に向けて講演していただきました。スマートホンの便利さや危険な面、情報をSNSにあげることの危うさなど情報社会を生きるための知識を教えてくださいました。6校時の講演は保護者・地域の方約30名の方が暑い中参加してくださいました。ありがとうございました。



○進路の取り組み

3年生を中心に進路に向けた取り組みが進んでいます。10日（月）にD組の2、3年生は東京都立志村学園就労技術科の体験見学会に出かけました。立派な校舎を見学した後、短い時間でしたが、紙を数える作業や介護体験をさせていただきました。

3年A、B組は11日（火）に卒業生のお話を聞く会を各クラスで行い、高校3年、1年の先輩から、高校生活や高校受験の時の夏休みの過ごし方などのアドバイスを聞くことができました。進路決定に向けていよいよ本格的に動き出します。

保護者の皆様へ

長い休みが終わる直前、休みが終わった直後に残念で、悲しいことですが子供たちの自殺が増えています。休みが終わる頃、絶望的な気持ちになってしまうことがあるようです。

ご家庭で、「つらい気持ちの時は深呼吸をする。」、「適度な運動をする。」、「気持ちを文章に表す。」などの気持ちの切り替え方のお話をしてあげてください。また不安や悩みからくる自分の心の声と上手に付き合うための一番の方法は、信頼できる人に話すことだと言われています。「他の人に自分の悩みを話すことはとてもつらいことです。でも少しだけ勇気を出して話してほしい。あなたの話を真剣に聞き、受け止めてくれる人が必ずいる。」ということを伝えてあげてください。9月1日始業式、元気な明るい顔で全員が体育館で揃うことを願っています。