



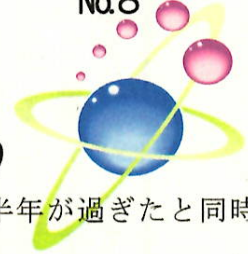
志を育む指導の推進
～「いかに生きるか」をキーワードにした全教育活動を通じた取組～

やる気スイッチ

秋田市立山王中学校
学習だより

H30.9.20

No.8



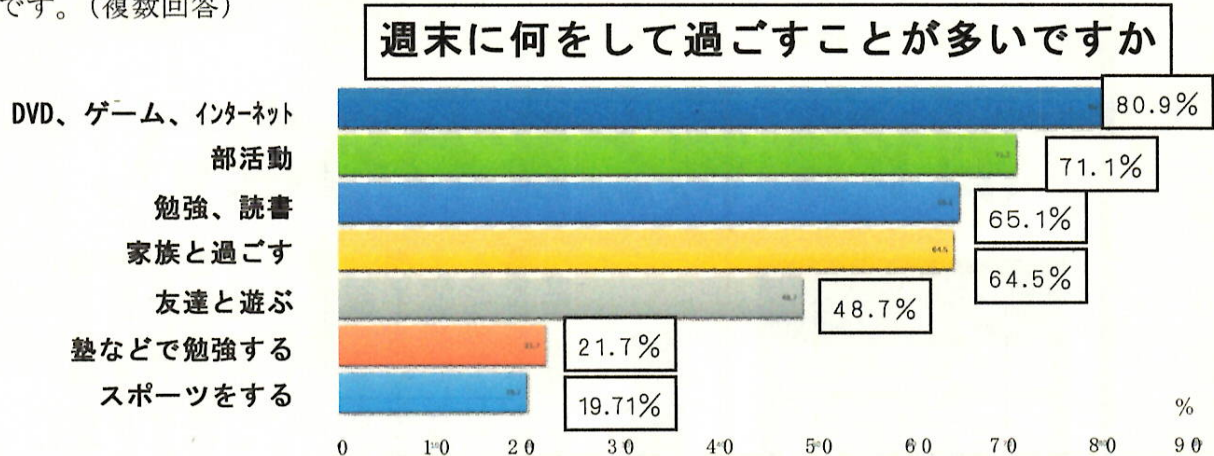
自己を振り返ってみよう

前学期も残すところ、あと2週間ほどとなりました。新学年になり、半年が過ぎたと同時に、半年後には卒業、進級の時期を迎えるということになります。

さて、新年度、目標を立てました。各教室背面には、全員の「学習目標」「生活目標」が掲げられています。前学期の自分を目標に照らして振り返る時期です。振り返るとは、成果と課題を明らかにした上で、後学期はどういう自分を目指すのか、目指す自分になるために何をどう努力するのかなどについて考えることです。早速、教室の背面の目標を確認し、自分を見つめてみましょう。

時間の使い方の自己管理はできていますか

下のグラフは、3年生が4月に実施した調査の中の「休日の時間の使い方」についての結果です。(複数回答)



「DVDを見たり、ゲームをしたり、インターネットをしたりしている」人の割合が最も多く80.9%でした。この結果からも分かるように、時間の使い方は人によって異なります。やらなければならないことはたくさんあります。全ての行動を、同じ度合いでやっている時間が足りません。そこで、行動に優先順位をつけ、限られた時間を有効に使うことが大切です。

スタンフォード大学の心理学者ケリー・マグゴニガルはその著書『スタンフォードの自分を変える教室』の中で、人間の意志の力には3つの側面があると言っています。

- 1 自分の目標に向かい実行しようとする意志 (「やるぞ」)
- 2 やるべきことをやるために妨げるものを切り捨てる意志 (「しないぞ」)
- 3 自分がどうなりたいかを明確にする意志 (「○○な人間になりたい」)

そして、意志の力は、筋肉と同じように普段の鍛錬で強くすることができること、また、その使い方によっては意志の力を衰えさせてしまうことなどインターネットのマイナス面についても述べています。

ネット依存は社会的問題となっています。世界保健機関 (WHO) がネット依存は病気であると発表しました。裏面にネット依存に関する新聞記事を掲載しましたので読んでみてください。

時間管理ができていますか。私たちの合い言葉「自律の一步」はできていますか。

そして、あなたはどうかどう在りたいですか。どう生きていきたいですか。あなたの「志」は何ですか？