令和８年度　長崎市立丸尾中学校　学校だより

まるお

＜学校教育目標＞
自ら学び　自他を尊重し
心豊かでたくましい生徒の育成

＜重点目標（スローガン）＞
感謝＋優しさ＝笑顔と幸せへの道
発行：長崎市立丸尾中学校
文責：校長　川口　猛
令和８年１１月４日（水）NO３３

＜道しるべ＞
あっという間の人生
夢中で駆け抜ける１０代
真剣に将来を考え始める２０代
人生の分かれ道を迎える３０代
迷いながら信じた道を突き進む４０代
残り時間を意識して選択する５０代
自分を確立し始める６０代
どの年代もあっという間に過ぎる
行きたい所があるなら行く
会いたい人がいるなら会う
やりたいことがあるなら全てやる
人生は自分が思うよりも短く
いつ終わるのかわからないから

学力向上のためのちょっとした工夫

１　人生はオセロのようなもの

最近は、学力に関する情報が多いなと感じているかもしれません。確かにそうですが、期末試験の前の大事な時ですし、ちょうどよいかなと考え、記載しています。

今回は、家庭での学習スキルにかかわる話題です。人間は怠惰なもので、ほおっておくと、**どんどん楽な道に進んでしまいます。オセロゲームでいえば、どんどん黒が増えていく**状況でしょう。意識して、白を増やそうとしなければいけませんが、なあなあになって、自分の生活を直視せずに生活しているわけです。まずは、自分の生活習慣が、オセロのように、黒か白かに分かれることを認識しておきましょう。

２　反省は成長の chance

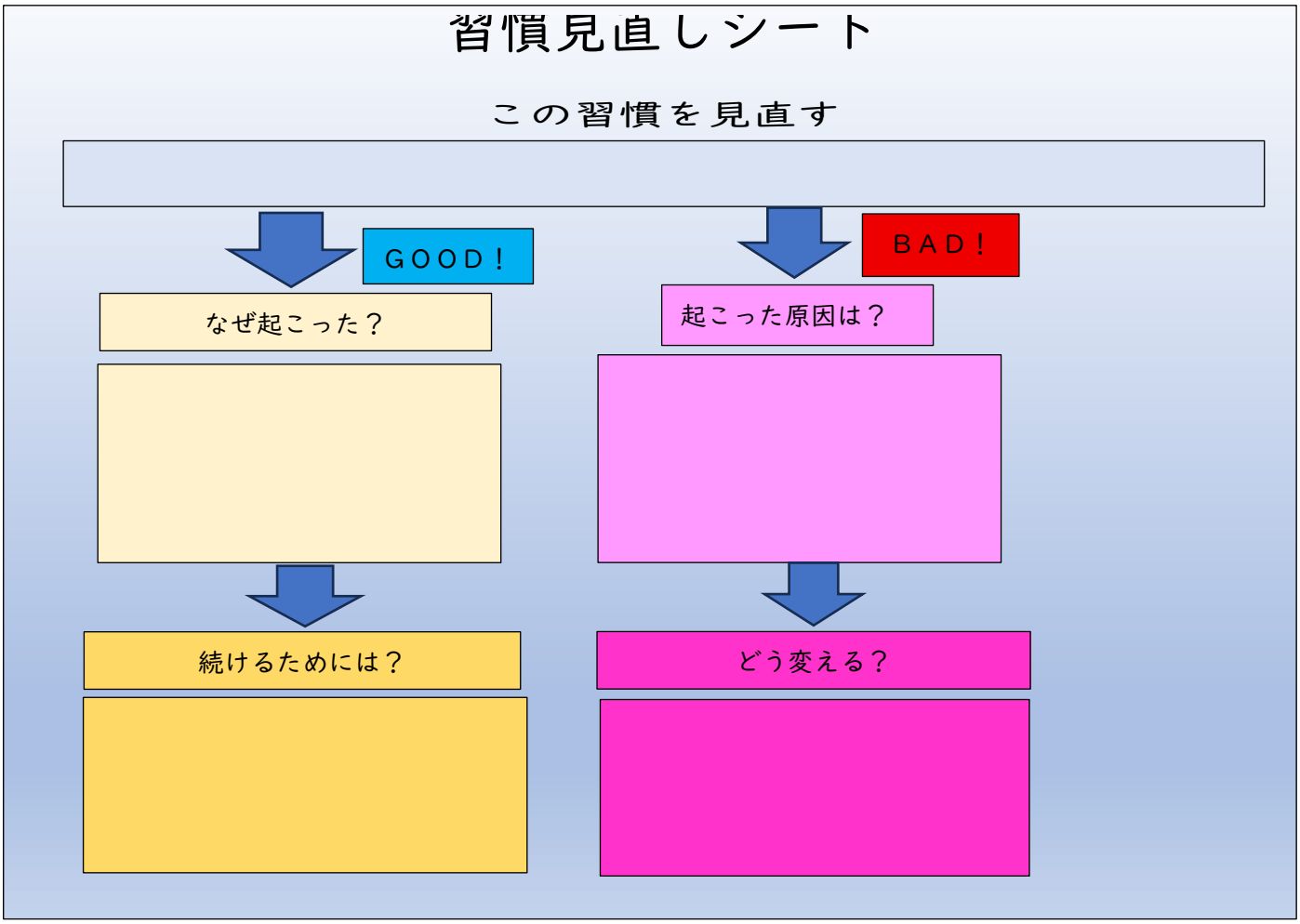
それでは、どうすれば、白の石を増やせるかを考えましょう。メタ認知の中の話の中でも触れましたが、自分の客観的な姿を、一段上からの視点で振り返ることが白の石を増やすコツだと考えます。つまり、今の自分の習慣を見直す chance を増やしていくことです。敢えて、chance と触れたのは、見直すことは＝きつくなると思わず、一段高い自分に成長する chance とポジティブに考えることです。自分の生活習慣を見直すには、忍耐と勇気が必要となります。客観的に分析すればするほど、自分の嫌な部分が見えてくるわけですから。オセロで勝手に白い石が増えていくことの内容に、自分で仕掛ける必要があると考えます。早速、自分の生活習慣を見直してみましょう。

３　魔法の言葉を繰り返す

まず、自分の起床から就寝までの１日の記録を簡単につけることから始まります。

曜	5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24	起床	就寝	学習	気づいたこと
月					
火					
水					
木					
金					
土					
日					

※学級で使っている形式のものがあれば全くそれで構いません。
※気づいたことの中には、良かったこと、悪かったことが１つずつ書いてある。
この記録の中から、次のような点を拾い出します。
●よかったこと→魔法の質問①どうしてそれが起こったのでしょう？
→魔法の質問②それを続けるためにはどうしたらよいでしょう？
●悪かったところ→魔法の言葉①それが起こった原因は何でしょう？
→魔法の言葉②どうなれば理想でしょうか？
→魔法の言葉③どうしたらそれが理想に近づくでしょうか？
→魔法の言葉④いつから何を始めますか？



4　ルーズな時計は捨てる

体内時計という言葉は皆さんも知っていると思います。朝になると目が覚めて、夜になると眠くなる。時間が来ればお腹がすくという体内の時計です。この体内時計のリズムを整えるのが、上記３・４です。しかし、もう一つの体内時計があるといわれています。その時計には、面白い性格があり、それは、**『人によって、１日が２４時間以上にも、以下にもなる』という性質の時計**です。普通、時計は１日２４時間のはずですが、この時計は違います。この時計には２種類あって、この時計は**『時間感覚（タイムセンス）』**というものです。時間感覚の鋭い人は、２４時間以上の時間を持ちます。その一方で、時間感覚が鈍い人は、すっと少なくなってしまいます。**前者は『シャープな時計』、後者は『ルーズな時計』**と名付けて考えたらわかりやすいと思います。鋭い感覚を持っている人は、シャープな時計を持っていて、鈍い感覚を持っている人はルーズな時計を持っているのです。シャープな時計を持っている人とルーズな時計を持っている人は、このように性格が異なります。

●シャープな時計を持っている人

・時間をしっかり意識している・きびきび過ごしている・余裕をもって行動できている・１時間で２時間ぐらいのことができる。

●ルーズな時計を持っている人

・時間を意識していない・だらだら過ごしている（テレビをだらだら見る。スマホをだらだら扱っている）

・いつも時間ギリギリ・１時間で５分くらいのことしかできない。

シャープな時計を持っている人は、意識的に１日を過ごしており、ルーズな時計を持っている人は、だらだらと１日を過ごしています。ルーズな時計は、普通の人の時計よりも進むのが遅いので、「気が付いたら時間が過ぎている」という経験などないでしょうか。２年生が修学旅行でシャープな時計で動きましたか？ルーズな時計で動きました？前者は、きっと学びが多く、後者は、学びは思った以上に多くはなかったのではと推察します。

続きは次号で（１１月９日発行予定です。）