

輩～TOMOGARA～

令和3年度 明石市立大久保北中学校生徒指導通信 4月号

人は自分が考えた通りの人間になっていく ブルース・リー（俳優、脚本家、映画プロデューサー）

初顔合わせ～入学・進級おめでとう～

入学・進級して新しい仲間とはじめて会う日。皆さん緊張したのではないのでしょうか。緊張をほぐす一番の方法は、笑顔で元気よくあいさつすることです。それがきっかけとなってあいさつを返してくれた人と話ができます。自己紹介をしてお互いの共通点を探せば、それだけで相手との距離がぐっと近づき、話を続けていけば自然と人が集まってきます。周りのみんなも緊張していますが、みんなと仲良くなりたいと思っているはずです。少しの勇気で、自分と仲間を変えることもできます。ぜひ自分からあいさつをしてみてください。

4月の月間目標

規律ある生活を送ろう。
あいさつをしっかりとしよう。
新たな人間関係を築こう。

変化の多い4月ですが、力を合せて前向きにがんばろう！！

◎時間を大切にしよう！

・貴重な時間を有効につかっていきましょう。遅刻やチャイム着席違反（1分前着席）ゼロ！

◎あいさつを大切にしよう！

・元気な声であいさつを！“おはようございます！”“おねがいします！”“ありがとうございました！”相手を見て、しっかりおじぎまでしよう。目指せ！最高のあいさつ！

◎環境（物）を大切にしよう！

・そうじをしっかりとしよう！そして、学校（公共）の物を大切にしよう！

◎友達（仲間）を大切にしよう！

・同じ場所で生活する大切な友達を傷つける行為はやめよう！互いに支え合える関係をつくっていきましょう！※LINEなどのSNSへの書き込みも、打ち込む前に良く考えよう！

◎自分自身を大切にしよう！

・何より、自分自身を大切に！悩み・不安は相談しよう！“どうでもええねん”という言葉で、自分の可能性を失わないようにしていこう！

1日が25時間になりました。増えた1時間をどう使う？

「時間管理のマトリックス」知っていますか？毎日の活動や予定を緊急度と重要性に応じて4つに分けたものです。簡単に言えば…

第一領域…緊急性も重要性も高い＝最優先でやらなければならないこと。（必須）

第二領域…緊急性は低いけど、重要性が高い＝普段中々手に付けられないことなど。（価値）

第三領域…緊急性は高いけど、重要性は低い＝雑多なことや、面倒な頼まれごとなど。（錯覚）

第四領域…緊急性も重要性も低い＝もったいない時間。（無駄）

ある調べでは「明日から1日が25時間になりました。増えた1時間をどう過ごしますか？」という質問に対する答えのほとんどが、第二領域に入ったそうです。例えば資格取得に向けた勉強であったり、読書だったり、運動（トレーニング）だったり…。ですが、“増えた1時間”といくら想像しても実際に増えるわけではありません。ただ、この質問に答えてみると、自分の本来やりたいこと、やりたかったことが見えてくるように思います。だからこそ、その1時間を今の24時間の中から意識的に作り出す努力が大切です。まずは1日15分でもいいので。1日は1440分、15分と言えば1日のわずか1%の時間です。そう思うと出来そうにありませんか？ほんの少しの意識を変えて、第四領域に費やしている時間を第二領域へ…。1日1日を無駄にせず、過ごしていきたいですね。



保護者の皆様へ

この通信は、保護者の方へ学校の様子・お知らせ・問題点などを知ってもらい、一緒に考えて頂き、生徒へは様々な問題への注意喚起などを目的として発行しています。生徒が少しでも前向きな学校生活を送れるよう、記載されてある内容についてお子様と話をするなどご協力をお願い致します。また、家庭生活や校外生活で困っている事や気になる事がございましたら、小さな事でも構いませんので各担任を通じて気軽にご相談して下さい。

教育相談（スクールカウンセリング）も受け付けております。

※毎週月曜日。予約制。

水曜日にはスクールソーシャルワーカーも来られています。

※毎週水曜日。予約制。

新生活がスタートし、新たな環境の中でお子様も緊張しているかと思います。しかし、この緊張が解け様々な面でルーズになってしまうのが4月後半から5月初旬（GWにかけて）です。

5月には大事な行事等も控えています。4月のお子様の様子を家庭でもしっかり見て頂き、お子様とゆっくりお話をしたいと思っています。1年間、宜しくお願い致します。

※遅刻・欠席などの場合は、保護者の方が7：45～8：05までに学校へ連絡してください。

