



冬休みは自分の生活をコントロールしよう

いよいよ明日から冬休みが始まりますね。みなさんもお存じの通り、冬休みはクリスマスや親戚との新年会など行事が盛りだくさんで、3週間はあっという間に過ぎてしまいます。それに加え、宿題もたくさん出ているようですね。「後でやろう」と思っていると、結局終わらないまま時間が過ぎてしまうこともあるでしょう。だからこそ、冬休み中は計画的に課題を進めることが大切です。勉強に集中する日と、イベントを思いっきり楽しむ日をうまく区別して、メリハリのある休みを過ごしてほしいと思います。

さて、話は変わりますが、12月の初旬に三者面談がありました。その中で、みなさんや親御さんと話をしていると、多くの生徒が共通して抱える問題が見えてきました。主に2つのポイントが挙げられます。

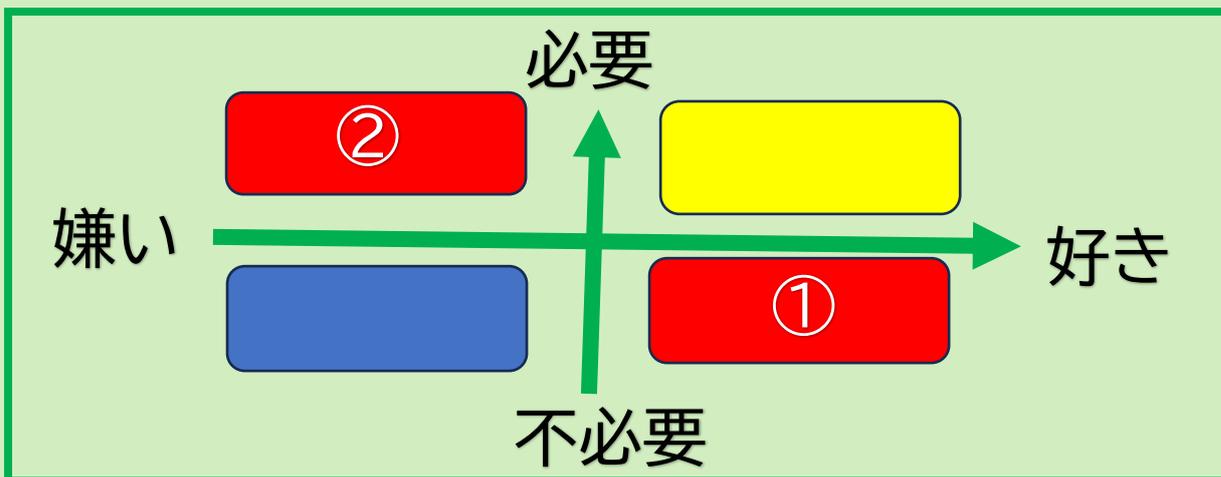
1つ目は、「勉強が大切だとは思っているけれど、なかなかやる気が出ないし、継続するのが難しい」ということ。そしてもう1つは、「家でスマートフォンを過度に使いすぎてしまう」ということです。これらをどうすれば改善できるのでしょうか？

人間の行動にはいくつかのタイプがあると思います。下の図をご覧ください。黄色の部分にあたる「好きで、必要なこと」は、自然とやる気が湧き、むしろ積極的に取り組むことができます。一方で、「嫌いで、不必要なこと」はやる必要がないので、そもそもやりません。問題は、図の赤い部分です。この赤い部分には2つのタイプがあります。

- ①好きだけれど、不必要なこと。
- ②必要だけれど、嫌いなこと。

①の「好きだけれど、不必要なこと」の例としては、スマートフォンの使用が挙げられるでしょう。スマートフォンは非常に面白いデバイスです。YouTube やインスタグラムなどは楽しくてつい時間を忘れてしまいます。しかし、それが「自分にとっては不必要」「やめた方がいい」と分かっているにもかかわらず、なかなか止められないのです。

一方で、②の「必要だけれど、嫌いなこと」の例には勉強が含まれるかもしれません。この2つに対しては、自分でコントロールする力が必要です。



①の「好きだけれど、不必要なこと」をコントロールする方法として、以下の工夫が挙げられます。

- **通知をオフにする**

学習中はスマートフォンの通知をオフにして、集中力を高めましょう。手元にスマホがあつて気になる場合は、勉強する場所とスマホを置く場所を分けるのも効果的です。たとえば、リビングで勉強する場合はスマホを自分の部屋に、自分の部屋で勉強する場合はリビングに置いてみてください。

- **使用時間を制限する**

1日1~2時間程度にスマホの使用時間を制限しましょう。厳密に守れなくても、自分なりに目安の時間を決めておくことが大切です。それが難しい場合は、親御さんに協力をお願いするのも一つの方法です。

- **タイマーを活用する**

学習時間と休憩時間をタイマーで設定し、メリハリをつけて行動しましょう。休憩時間にスマホを使うのは問題ありませんが、そのままダラダラと使い続けてしまうこともあります。タイマーをセットして、アラームが鳴ったら動画を中断するなど、ルールを決めて実践してみましょう。

スマートフォンは便利なツールですが、通知やアプリの多さから注意が散漫になりがちです。特に勉強中に通知が来ると集中力が途切れやすく、学習効率が下がる原因となります。また、夜遅くまでスマホを使うとブルーライトの影響で睡眠の質が低下します。睡眠不足は学習や体調に悪影響を及ぼし、目や体に負担をかけることもあります。スマートフォンが欠かせない時代だからこそ、節度を持って使う意識が大切です。強い意志と工夫でスマホとの付き合い方をコントロールしていきましょう。

では、②の「必要だけれど、嫌いなこと」、特に勉強をどのようにコントロールすれば良いでしょうか？それには我慢をして、習慣化してしまうことです。人間は最初大変だと思うことも我慢をして続けていると、慣れてきます。これが習慣となっていくます。しかしながら、人によって我慢できる時間は違いますし、なかなか続かないということがあります。したがって、以下のステップで進めていくのが良いと思います。

- **少しずつ取り組む**

「必要だけれど嫌いなこと」を続けるためには、少しずつ慣らしていくことが大切です。たとえば、現在の勉強時間が30分の方は、まず45分や60分に増やしてみましょう。最終的に2時間、3時間と続けられるようになれば十分です。運動も同じで、普段運動をしない人がいきなり1時間走ると体を壊してしまいます。それと同じように、少しずつ負荷を増やしていき、体や頭を慣らしていきましょう。

- **自分を褒める**

途中で計画が途切れてしまっても、「2日間できた自分」をしっかり褒めてあげましょう。失敗に対して落ち込む必要はありません。「やっぱり自分はダメだ」と思い込んでしまうと、そ

れが新たな挫折の原因になります。小さな成功を積み重ねていくことで自信をつけていきましょう。

● 自分を信じる

親御さんから叱られることがあったとしても、「自分にはできる」と信じ続けることが大切です。「また頑張ればいい」と前向きに考え、自分を信じて行動を続けましょう。

「我慢して続ける」ことは時として必要ですが、無理をしすぎず、少しずつ進めることが成功のカギです。習慣化のポイントは、できた自分をしっかり褒めること、そして前向きな姿勢を持つことです。「自分にはできる」と信じて、一歩ずつ成長していきましょう。

この学校に入学してきたみなさんには、勉強が「できない」生徒は一人もいません。ただ、少しサボりがちな生徒や意志が弱いと感じる生徒がいるかもしれません。しかし、みなさん全員が「ダイヤモンドの原石」であることに変わりはありません。中学時代から自分をコントロールする力を身につければ、この先の人生は大きく変わっていくでしょう。自分の生活をコントロールできる人は、やがて自分の人生そのものをコントロールできるようになるのではないのでしょうか。

冬休みは楽しいことがたくさんです。そんな楽しい生活の中でも大切なことはメリハリのある日々を送ること、自分の欲望や感情をコントロールしながら充実した時間を過ごすことだと思います。皆さんが有意義な冬休みを過ごせるよう、心から願っています！

来月の職業人インタビューに向けて

中学2年生を対象に、12月9日(月)の5限に「職業人インタビュー」のガイダンスが行われました。このインタビューは、1月15日に実施される予定です。当日は、緑揚会のご協力を得て、社会人の方々がお貴重なお時間を割き、インタビューに応じてくださいます。

先日、みなさんは身近な人へのインタビューを通じて、「働く理由」が人それぞれ異なることに気づいたと思います。お金や家族のためといった現実的な理由がある一方で、夢を追いかけるためや自分の能力を活かすために働いている方もいました。1月のインタビューでは、実際に社会人の方々から直接お話を伺うことで、「働く」ということをより具体的にイメージできるようになるはずですよ。では、職業人インタビューで何を心がけるべきでしょうか？以下のポイントを押さえておきましょう。

1. **相手への敬意を持つこと**:挨拶をしっかり行い、身だしなみや態度に気を配ろう。
2. **事前準備をすること**:相手の職業や業界について調べ、具体的で答えやすい質問を準備しよう。質問がしっかりしているほど、有意義な話を引き出せます。
3. **集中して話を聞くこと**:メモを取りながら、相手の話にしっかり集中し、また、相槌を打つことで関心を示そう。
4. **感謝の気持ちを伝えること**:インタビューの最後には、時間を割いてくださったことへの感謝の気持ちをしっかり伝えよう。

これらを意識することで、相手から多くのことを学ぶとともに、自分にとっても大変貴重な経験となります。1月のインタビューを楽しみに、しっかり準備を進めていきましょう！

中1 Drama Active Learning 2024

12月9日、10日と中学一年生が英語劇を発表しました。今回も東京の Model Language Studio から外国人の先生をお招きし、生徒たちが英語で演技をする貴重な機会となりました。最初、英語での劇に対して恥ずかしさや不安を感じていた生徒たちでしたが、限られた2日間という短い練習期間の中で、素晴らしい演技を披露することができました。

生徒たちは、最初は英語のセリフを覚えることに苦勞し、発音やイントネーションに自信が持てない場面もありました。しかし、外国人の先生の丁寧な指導と励ましを受け、何度も練習を重ねるうちに、次第に自信を深めていきました。先生からは、英語だけでなく、表現力や感情の込め方についても多くのアドバイスがあり、生徒たちはそれを取り入れながら、自分たちの演技に磨きをかけました。

短期間でこのような成果を上げたことは、生徒たちの努力と成長の証です。英語を使つての表現力やコミュニケーション能力は、今後の学びに大きな影響を与えることでしょう。また、この経験を通じて、生徒たちは恥ずかしさや不安を乗り越え、挑戦する勇気を持つことの大切さを学びました。

本番では、観客に向かって堂々とした演技を披露し、劇が進行するにつれて、彼らの表情や動きに自信が満ち溢れていきました。劇終了後、先生や保護者からも温かい拍手をいただき、生徒たちは達成感とともに大きな喜びを感じていました。

このように、限られた時間で素晴らしい英語劇を作り上げた生徒たちに、心からの拍手を送ります。今後もさらなる成長を期待し、引き続き挑戦を応援していきます。



中2 E-Movie Festa 2024

12月9日(月)、英語教育の一環として、中等部2年生を対象に「E-MOVIE FESTA」を実施しました。このイベントでは、生徒たちがグループごとに考えたシナリオをもとに英語で台本を作成し、演技、動画撮影、編集を行い、それぞれの作品を披露しました。事前にクラス内で選考を行い、選ばれた6つの作品がイベントで上映されました。

まずはクラスごとに作品上映会を実施し、その後、武揚ホールで代表作品の上映会が行われました。生徒たちは同級生が制作した動画に歓声を上げながら、終始楽しそうな様子でした。最終的に審査委員の選考により、「Red Riding Little Hood」が最優秀作品に選ばれました。また、生徒たちの投票でも同作品が最優秀作品に選ばれ、審査結果と一致した評価を受けました。

上映された作品の中には、CGを使ってその世界に入り込んだかのような動画を制作した班や、編集の工夫によってストーリー全体に臨場感を持たせた班もありました。コミカルな音声を取り入れるなど、独自のアイデアで作品の面白さを引き出していたグループも多く見られました。その中でも、最優秀賞を受賞した作品は、英語での会話、演技、編集のすべてにおいて非常に完成度の高いものでした。

今回の活動は、机上の英語学習にとどまらず、英語を実際に使うことに焦点を当てたもので、生徒たちの創意工夫によって非常に有意義な時間となりました。ある先生が「作品は想像以上に素晴らしいものだった」と話していましたが、これはまさに生徒たちの可能性の広さを示していると思います。私たち教員は、生徒の成長に天井を設けるつもりはありません。これからもみなさんの力をどんどん伸ばし、さらなる挑戦を支えていきたいと考えています。

さらに、今回の経験は次年度への大きなステップとなります。現在中等部1年生も、来年は2年生と同様にオリジナル英語劇や動画制作に取り組む予定です。今年の先輩たちの活動を参考にしながら、ぜひ次の挑戦を楽しみにしてください。



今後の予定

12月21日(土)	2学期 終業式
1月 8日(水)	1限 3学期始業式 2限 LHR *3限から通常授業
1月10日(金)	自宅学習日 *敷地内立入禁止
1月11日(土)	高校学業特待入試 *敷地内立入禁止
1月15日(水)	中2 5,6限 職業人インタビュー
1月19日(日)	第2回中等部入試 *準備のため18日放課後より19日終日、敷地内立入禁止