



睡魔との戦い

3年3・4組担任

第4回実力テスト、期末考査が終わり、正直ほっとしている人もいるでしょう。目前に「テスト」と名の付く物がぶら下がると、ニンジンを見た馬のように、反射的に「頑張らなくちゃ！」と反応してきた数ヶ月間でした。

12月以降は、具体的に進路を検討し、選択するための一層大切な毎日となります。先日、ある生徒の生活ノートに、こんなコメントがありました。



「勉強しようと思うと眠たくなる。でもテレビを見たり、ゲームをしたりすると、目がぱっちりする。どうしてだろう？ 眠いのを我慢して勉強に集中し、高校に受かりたいです。」

また、進路面接をしていると同じような「症状」を訴える生徒の多さに驚きました。

…そういえば私の中学生時代もそうでした。「寒くなってきたので、部屋を暖めると眠くなる。パタリ。」古今東西、受験勉強の最大の敵は「睡魔」なのかもしれません。そこで、私から2つの対策を提案します。

【対策1】その日の課題をはっきりさせる。

翌日までどうしてもやらねばならないことがあったとすると（例えば課題や作品の提出）深夜まで必死に頑張ることありますね。あれほど

うしてできるのでしょうか。

この理由は「決意と緊張感」にあるのではないのでしょうか。つまり、勉強もダラダラと目的もなくやるのではなく、「今日やるべき課題」をはっきりさせて取り組むことが第一だと思います。自分で決めたことを終わるまで、寝ないことです。

【対策2】「頭寒足熱」を意識する。

足や下半身は暖かく包み、頭は涼しくスッキリさせること。

【対策3】思いきって寝る。

ポーッとした状態で何時間やっても能率は上がりません。記憶力もがた落ちです。眠い時には、まず寝てしまう。そして早起きする。

その他にも色々な対策があると思います。自分なりの対策を工夫してください。

「冬来たりなば、春遠からじ」…厳しい冬がやって来たならば、次には暖かな春がついそこまで来ています。どんなに現在が辛くても、その先には明るい希望の日々が待っているというたえです。頑張ってください。



ご家庭におかれましても、保護者の方の中学生時代の体験談を交えてご助言いただくとともに、お子さんの頑張る姿を温かく見守っていただけたらと思います。



12~1月の行事予定



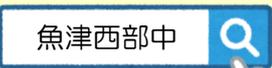
- 4日(水) 実力テスト(社会、国語)
人権週間の取組(ロゴ 終学活、~10日)
- 5日(木) 実力テスト(理科、英語、数学)
- 6日(金) 生徒会選挙
- 10日(火) ネットトラブル防止教室
- 12日(木) 魚津市議会傍聴
- 19日(木) 球技大会
教育懇談会(~20日)
- 23日(月) 学年集会、受賞披露
生徒会認証式
- 24日(火) 大掃除、終業式
- 25日(水) ~冬季休業(~1月7日)



- 8日(水) 始業式
実力テスト(社会、国語、理科、英語)
- 9日(木) 不二越工業、国際大付属推薦入試
実力テスト(数学)
- 11日(土) 富山第一、新川推薦入試
- 13日(月・祝) 国立高専推薦入試
- 14日(火) 龍谷富山、高朋推薦入試
富山第一推薦合格発表
- 15日(水) 不二越工業、新川推薦合格発表
- 16日(木) 国際大付属推薦合格発表
- 17日(金) 龍谷富山、高朋推薦合格発表
国立高専推薦結果通知
- 27日(月) 教育相談(~31日)
- 31日(金) 県立推薦入試出願開始(~2月4日)



学校HPも随時更新しています。ぜひ、ご覧ください。

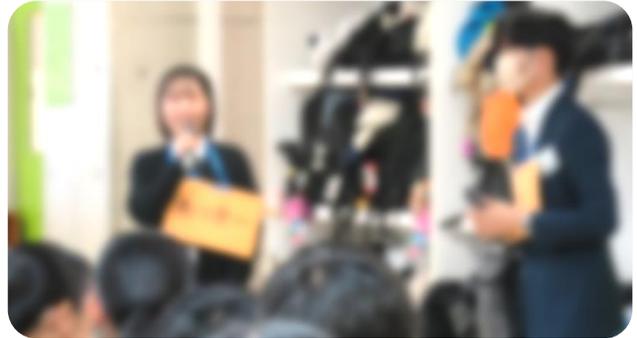


♡ 学んで考えよう「尊重し合える関係づくり」 ～デートDV 予防啓発・コミュニケーション～

11月13日(水)、ウイメンズアクションクリニック富山から講師の先生方をお招きして、デートDV 予防啓発出前授業「自分の気持ちを大切に作るコミュニケーションセミナー」を実施しました。

デートDVの説明を聞いたりロールプレイを見たりして知識を深めるとともに、望ましい人間関係づくりについて考えました。

生徒の感想を一部紹介します。



教員によるロールプレイを見ながら、デートDVについて学ぶ生徒たち

デートDV

DVと聞くと「殴る」といった身体的な暴力のイメージが強かったけれど、精神的暴力や社会的暴力等、様々な種類のDVがあることが分かりました。

ロールプレイが分かりやすかったです。自分の経験から、「あっきー」の気持ちがよく分かりました。男性の自分でも、「たく」はうざいと感じました。

自分が、加害者にも被害者にも、傍観者にもならないようにしたいと思いました。

私たちが身近に楽しんでいるアニメや漫画等には、デートDVの対象となる行為が当たり前のように含まれています。こうしたコンテンツによって私たちの意識が低下している現状を知り、納得しました。偏見や影響を受けず、自分の意見をもって正直に向き合っていく努力をしていきたいと思います。

何かあったときには一人で抱え込まず、信頼できる人に相談をするようにしたいです。また、人からの相談に耳を傾けられる人にもなりたいです。



自分も相手も気持ちよく過ごすためには、互いの気持ちを尊重することが大切だと思いました。話すときは相手の気持ちを考えて、思いやりをもって接したいと思いました。

言い方次第で、無意識に人を傷つけることもあると分かりました。

特に印象に残ったのは、自分の思い込みが大切な人を傷つけるかもしれないということです。お互いに気持ちを伝え合うことが大切だと思いました。

恋人同士だと、普段は気付くことでも、盲目になることがあると知りました。気を付けて行動していきたいと思います。

恋人の関係には様々な形があるけれど、お互いが安心してお付き合いできる関係性が、一番理想的な形だと思いました。

互いのコミュニケーションの中で、嫌なことに対してはっきりと「NO」と言える関係には、信頼関係があると思います。けれど、相手が怖くて自分の気持ちを言えないとしたら、それは好きな人に対する愛情ではなく、対等な関係でもないと思いました。

I(アイ)メッセージで気持ちを伝えたいと思いました。ただし、思ったことを何でも言うのは良くないと思うので、加減をすることも大切だと思いました。

対等な人間関係づくりのために

