



## 【学校長より】

### ■やる気がなかなか出ない人でも上達する方法 《生徒の皆さんへ》

何かうまくなりたいけど、やる気が出ないとき、皆さんはどうしていますか？強い意志のある人は弱い心に打ち勝ちます。今回は誰もが取り組みやすい方法。それは「集中」と「習慣」です。

いきなり長時間の集中は難しいでしょう。まず短時間の集中から。音楽を聴きながら、動画を見ながら、人と話しながら、といった「ながら」は禁物。目の前のことに気持ちを込めます。

やる気スイッチを押して集中モードに入るには、ルーティーン化。服を着替え終わったら、勉強機に向かう。お風呂に入る前に、腕立て伏せをする。「〇〇の前に（後に）〇〇する」と毎日することに合わせて決まりごとにします。

集中できるようになってきたら、次の段階。毎日同じ時間に同じことをすることです。習慣になれば、やる気スイッチは不要です。これだけです。勉強やトレーニングで試してみてください。

ここまで述べた方法でうまくいかない人は？苦手な教科の前に得意な教科、苦手分野の前に得意分野で勢いをつけます。大きな山を乗り越えられない人は、小さな山や階段に分解します。目標があれば頑張れる人は、1時間勉強したら何か塗りつぶします。世界地図（白地図）を塗りつぶして「征服」しましょう。10分間集中したら、1つ塗りつぶすところから始めてもOK！

### ■「ノーネット・ノーゲーム・ノーテレビデー」のお願い 《生徒・保護者の皆さんへ》

2月1日（水）は、「ノーネット・ノーゲーム・ノーテレビデー」です。市民会議や教育委員会により、市内の幼保小中学校の子育て家庭を対象にした毎月第1水曜の取組で、子供がネットやゲーム、テレビと離れることを推奨し、家族のふれあいを提唱するものです。

メディアが子供に及ぼす影響については、本市の実態調査や全国で行われている調査からも明らかです。Apple のスティーブ・ジョブズ氏は10代の子供の iPad を使ってよい時間を厳しく制限したと言われ、Microsoft のビル・ゲイツ氏も子供が14歳になるまでスマートフォンは持たせなかったと言われます（2020 アンデッシュ・ハンセン『スマホ脳』）。宮崎駿氏は、一方的に送り出される映像に頼れば頼るほど、絵本を楽しむような時間が必要と述べられているそうです（2019 齋藤孝『読書する人だけがたどり着ける場所』）。それはさておき、メディアと距離を置くデジタル・デトックスが、寝る前や一定の間隔で必要だと感じられる保護者も多いことでしょう。

また、以前にも学校だよりでお知らせしたことがありますが、全国学力・学習状況調査の質問紙調査結果から本校の弱点として明らかになっていることは、「あなたの家には、およそどれくらい本がありますか」「読書は好きですか」という質問に対する肯定的な回答が県平均を下回っていることです。また、「家で自分で計画を立てて勉強をしていますか」という質問に対する肯定的な結果が低いことも本校の弱点です。つまり、あまり本を読まず、自主的な家庭学習をしない生徒が他校より多めだということです。ノーネット・ノーゲーム・ノーテレビデーをきっかけに、本を読んだり、普段と違う勉強をしてみたり、家庭学習について家で話し合ったりしてはいかがでしょうか？

良い習慣はできるだけ若いうちに身に付けてほしい、人生の大切な時間を浪費しないしてほしいと多くの方が願うでしょう。しかし、子供たちに口やかましく言うのは逆効果となることもあります。本日のような機会を捉えて子供たちが自分できまりをつくるのも良い方法だと思うのです。

# 1年生キャリア教育「働く人に学ぶ会」

1月24日（火）に10人の職業人を講師にお招きし、「働く人に学ぶ会」を実施しました。

今回は、生徒たちの希望アンケートを基に、地域学校協働活動推進員の協力を得て、メタバースデザイナーや映像クリエイターなど今時代をリードしている職業の方や、農業でもユーチューブ配信など新しい試みを行っている方に講師を依頼しました。その他、生徒の職業観を高めるために、スポーツ選手や弁護士、銀行員など、新規開拓した多くの職業を設定しました。



生徒たちは、2つの職業を選択して受講しました。それぞれの講座で働くことの大切さや喜び・厳しさを知り、自分にふさわしい職業を考える一助とすることができました。



また、一部の講座では、講話だけでなく「お札の数え方」や「髪のカット」などの体験活動も取り入れ、難しさや面白さを実感しながら職業の理解を深めていました。

～生徒の感想より～

- ・メタバースデザイナーは、全国の様々な地域で活躍し、場づくりモノづくりをしていると分かりました。コロナの影響でなくなってしまった地域の行事を復活させたり、チラシや商品のロゴのデザインを考えたり、身の回りでお世話になっていることに気づくことができました。
- ・今回は、美容師の仕事をするまでの道のりや仕事内容を新しく知れて面白かったです。特に「3年の修行期間を経てから働く」ということに驚きました。「美容師の仕事は楽しい」とおっしゃっていたので、私も自分が楽しいと思えるような仕事を見つけたいです。

## 【2月のおもな予定】 🍎👶🏠🍷🍷👶🏠🍷

12月～2月は、部活動終了 17:15  
完全下校 17:30 になります

1日（水）私立高校一般入試 ノーネットノーゲームノーテレビデー	17日（金）全国学力・学習状況調査「話すこと」 事前検証（2年）
3日（金）公立高校推薦入試	20日（月）遅刻0の日、家庭学習の日 部停止（～28日）
6日（月）A時間割スタート、学校運営協議会 新1年生保護者対象学校公開（～9日）	22日（水）米心いしかわ受験生応援おにぎり配付
7日（火）ふれあいアンケート懇談週間（～21日） 三者懇談（3年）	23日（木・祝）いしかわ学校読書の日
8日（水）三者懇談（3年）、家庭学習の日	24日（金）PTA第2回実行委員会
10日（金）遅刻0の日	27日（月）3学期末テスト（1・2年） テスト日課5限
13日（月）3学期末テスト（3年）	28日（火）3学期末テスト（1・2年） 2年女子柔道金メダリスト授業 生徒会委員会
15日（水）Jアラート訓練、PTA役員会	

布水中学校のホームページにも学校生活のようすを随時記載していますので、ぜひご覧ください。  
学校への質問やご意見などがございましたら下記へどうぞ。

連絡先 076-248-0039 (担当 教頭 南・主幹 黒川)

メール [fusuityul@ed.city.nonoichi.ishikawa.jp](mailto:fusuityul@ed.city.nonoichi.ishikawa.jp)