



5月11日(月) 敷中エール!! その1

今日は4組担任の先生より、生徒のみなさんへ「敷中エール」をお届けします

1年生のみなさん、こんにちは。1年4組担任の外川博一です。

3・4・5組の国語の授業を担当します。よろしくお願いします。私は富士吉田市出身で、こちらで生活するのは初めてです。美味しそうなレストランや魅力的な観光地・施設がたくさんあるのに、それらを満喫できないのはとても残念です。早くこの事態が落ち着いて、甲斐市の魅力を味わえること、何より、みなさんと学校で生活できることを心待ちにしています。

さて、休校期間が長引く中、みなさんはどのように過ごしているのでしょうか。きっと、不安やストレスを感じている人もたくさんいると思います。中には、課題が終わってしまって何をしたらいいかわからない人もいるでしょう。逆に、やらなければいけないと分かっているのに、なかなか課題が手に付かず苦しんでいる人もいるかもしれません。家にいて時間があるから、その分勉強に打ち込めるかという、そんなことはないですね。私も家で勤務が少しずつ取り入れられるようになってきて、その難しさを痛感しています。そこで、私からみなさんに、簡単なアドバイスを二つお話したいと思います。

一つ目は、生活習慣と環境を整えることです。きっと、これまでの先生方のメッセージなどを読んでいるみなさんは、その大切さは十分に分かっていると思います。では、どんなことから始めたらいいのでしょうか。早寝早起き、朝食、適度な運動、勉強場所…ポイントはたくさんありますが、誰でもすぐに取り組めることを紹介します。それは、「着替え」です。家で過ごす日が増えて、最近はいつまでもパジャマで生活している、なんて人はいませんか？不思議なもので、パジャマで過ごしていると、やる気よりも眠気や気だるさが強くなってしまふのに、着替えるだけで、頭がすっきりしてやる気がわいてきます。できれば、勉強する前には制服に着替えて机に向かってみると、いつもとは違う集中力で勉強に打ち込めると思います。だまされたと思って一度やってみてください。ちなみに、私も家で仕事をする時にはスーツに着替えるようにしています。面倒なようでも、実はこの方が効率は良いのです。

二つ目は、「一日一善」です。毎日、「今日はこれをするぞ！」という目標を立ててみてください。その目標は、自分の将来のため、あるいは周りの人のためになるようなものです。「英語の課題を終わらせる」「3時間机に向かう」といった目標でももちろん良いですし、勉強に関係ない目標でもかまいません。例えば、「自分の部屋の掃除をする」「家族のために夕食をつくる」「弟や妹に勉強を教える」など。ポイントは「ちょっと頑張れば達成できる」「達成できたかどうかははっきり分かる」目標を立てることです。ちょっとしたことであっても、「できた！」という積み重ねが、自信やモチベーション、生きる活力につながっていきます。

ちょっと話が長くなってしまいましたが、自分にできそうなことはあったでしょうか？生活の中に無理なく取り入れて、毎日楽しく豊かに過ごしてくれたら嬉しいです。それでは、また学校で元気にお会いしましょう！