

かわらばん



西東京市立柳沢中学校

第2学年便り

令和6年7月19日

No. 16

一学期終了！自律した夏休みをどう過ごす？



本日で1学期も終了です。2年生として、新しいクラスで出発し、後輩も迎えて部活動や委員会活動などで先輩の立場としての日々を歩んできました。また、6月には運動会、先週には働く人の話を聞く会があり、いつも通り忙しい毎日ではありましたが、その分充実した1学期を送ることができたのではないのでしょうか？

いよいよ明日から夏休みが始まります。今年度の夏休みは44日間あります（ちなみに昨年度は42日間でしたので2日多いですね）。昨年度の『かわらばん』で、夏休みは「**心と身体を休め、普段の学校生活では体験できないことに取り組み、自主・自律の力を身に付ける**」という意義があると話しました。普段の学校生活とは違い、夏休みは時間割やチャイムのない生活を送るため、自分自身でスケジュールを立てて生活する必要があります。三者面談や部活動、習い事、家族旅行、友達と遊びに行くなど、あらかじめ決まった予定もあると思いますが、中学校での夏休みは2回目ですので、何か1つでも良いので目標をもってこの休みを過ごしてみましょう。もちろん夏休みの課題を出すことは2年生なので当たり前にしてもらいたいですが、何か1つ、「**習慣化**」して取り組めるものに挑戦してみると良いと思います。1つの行動を習慣化するために必要な日数はどれくらいあるのでしょうか？一般的に1つの行動を21日間続ければ、習慣になると言われていますが、実は続けたい習慣によって定着する期間は異なります。習慣が定着する期間の違いは、以下の通りです。

- 1か月「**行動習慣**」 … ・毎日勉強をする ・読書をする ・部屋を片付ける など
- 3か月「**身体習慣**」 … ・早寝早起き ・筋トレをする など
- 6か月「**思考習慣**」 … ・ポジティブ思考 ・完璧主義からの脱却 など

また、習慣化をするまでには3つの壁があると言われています。1つ目は、最初の7日間で、勢いよくスタートを切るも失速し、いわゆる三日坊主になりやすい「**反発期**」と言われています。実は40%以上の人が、この「反発期」に挫折します。2つ目は、反発期を超えるも、体調やイレギュラーなことに振り回され挫折する「**不安定期**」があり、8日目から21日目に起こりやすくなります。そして、最後の壁が、マンネリ化して続ける意味が分からなくなる「**倦怠期**」です。これは22日目から30日目の間に訪れます。習慣化するには、この3つの壁を乗り越える必要があります。では、どうすれば続けられるようになるのか？習慣化できている人の共通点は、最初の目標設定を低くすることです。いきなり「1時間走る」「1時間勉強する」とハードルを高くしても、最初のモチベーションは長く続きません。そのため、最初の反発期は、小さくゆるく始めるのがポイントです。また、不安定期のように旅行などで続けることができない日がある場合は、「15分の英単語の勉強を30分にする」というような、「例外ルール」を作ることで、挫折しにくくなります。最後に訪れる倦怠期は、「楽しいと思える変化をつける」ことがポイントです。例えば、勉強であれば、図書館など場所を変えてみる、音楽を流してみるなど、意図的に変化をつけることで、再度モチベーションが上がり、楽しく続けられるきっかけになります。人間はとてもシンプルで、楽しいことは続き、辛いことは続きません。だから、爽快感や楽しい、嬉しいなどの快感が得られるようになると、脳も習慣化していきます。

小さなことでも良いから、ご飯を食べる、お風呂に入る、歯を磨くと同じような感覚で、何か1つ、生活の中に習慣化することをやってみましょう。特に勉強面では、習慣化を身に付けることで、3年生になった時の受験勉強にも役立ちます。

習慣化といえば、今年度は柳沢中で「自主学習ノート」の取り組みを始めていますが、取り組んでいる人はどのくらいいるのでしょうか？ 実は学年の中にはほぼ毎日続けて、提出している生徒がいます。4月から始めている取り組みですので、そこから3か月経過していると考え、すでに習慣化されていると言えるでしょう。そうした地道な努力は必ず報われると思います。

では、夏休みに入りますが、心と身体もリフレッシュをして、ぜひ学年目標でもある「自律」ある生活を過ごし、また2学期にお会いしましょう。1学期、大変よく頑張りました！

《参考》【習慣化の法則】三日坊主は、あなたのせいじゃない。“変わりたくない脳”に打ち勝つ方法

<https://newspicks.com/news/3962691/body/>

働く人の話を聞く会がありました



7月13日（土）に、「働く人の話を聞く会」がありました。この「働く人の話を聞く会」は、4年前、新型コロナウイルスの影響で職場体験が中止となった時、柳中おやしサポーターやPTAの方々が中心となって、皆さんに普段の仕事のことについて話をし、進路学習の一助になりたい、ということで始まりました。今年度で5回目の実施となります。昨年度から職場体験が実施できるようになりましたが、今年度も引き続き、皆さんの進路学習に役立てるように、たくさんの方々からご協力をいただき、開催することができました。今年度は18の職種のブースを作り、生徒はそこから3つのブースをまわり、それぞれ25分間でお話を聞かせていただきました。それぞれの職業で、一般的に知られている仕事以外にも、見えない所では色々な工夫や苦労があること、知られていない作業や仕事があることなどを学ぶことができました。今まで働くことについて、ワークシートや職業調べの中で学んできましたが、実際に働いている方々のお話を聞いて、「仕事とは何か」について、具体的なイメージができたのではないのでしょうか？ 2学期には2日間の職場体験を実施します。次は体験を通して、働くことについて学び、今後の自分自身の進路選択に活かせるように取り組んでいきましょう。

□保護者の皆様へのお願い□

- 3回目の教材費の引き落としが**8月5日（月）**にあります。口座の入金状況をご確認お願いいたします（7,010円となります）。

◆スタートアップ期間について◆

8月28日（水）から30日（金）にかけて、スタートアップ期間ということで、生徒との個人面談を実施します。詳しくは、スタートアップ期間のお知らせのプリントを確認してください。

◆2学期の初日について◆

2学期は9月2日（月）から始まります。

□登校時間 8時30分に教室で着席（遅刻しないように気を付けましょう！）

□持ち物 かばん・うわばき・体育館履き・筆記用具・忘れないそう（夏休みの記録をしっかりと記入すること）・通知表の封筒（保護者の印を忘れずに！）・提出する課題

□服装 制服（ネクタイ・リボンなし）

□予定 ①始業式 ②学年集会・学活（提出物回収等） ③引き渡し訓練 ※給食なし



働く人の話を聞く会 写真コレクション



講師の方々は、この日に向けてたくさんの準備をしてくださいました。



自動車教習所



花屋



F M西東京



地方公務員



警備会社



魚屋



調理師



建築大工



臨床検査技師



保育士



損害保険



パティシエ



獣医師



社会福祉士



外構設計



Webライター



看護師



ドローン操縦士



最後は体育館に集まり、講師の方々に向けて、全員でお礼を伝えました。



最後は全員で記念写真を撮りました。ドローンを使って体育館の上から撮影しました！