

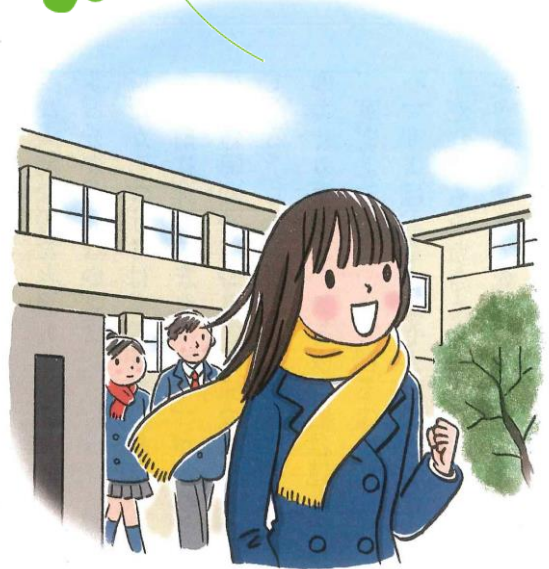
3年道德通信

第8号

第8回『あっこの手紙』

中学3年生の亜起子の日記を通して、受験生として悩んだ日々を振り返ります。

テストに向けての勉強がはかどらない、携帯メールのこと、自分の性格のことなど…。読みながら、「あっこ」はたくさんの人に助けてもらったことを思い出します。そして自分のように困っている人がいたら、自分がしてもらったように助けてあげたいと思いました。



みんなの意見

6月20日の日記で「もうやだ」と書いたときのあっこの気持ちは？

- ・何も考えたくない！受験のことばかりでもうイヤ。
- ・やりたいことが多い。音楽したい。寝たい。
- ・勉強に集中できなくて、いやになっている。



今のあなたの悩みは何？

- ・部活でも1年生が入ってきて、新しいこととか大会が積み重なって進まない。
- ・勉強を後回しにして結局、寝るのが遅い。
- ・時間を見つけられない
- ・応用問題になると解けない。



みんなに紹介できるおすすめのアドバイスは？

- ・とりあえず教科書を開く。
- ・今日するものを書き出して、できるものからしていく。
- ・30分したら10分休憩という方法で勉強しています。
- ・携帯やゲームは目につかないところに置いておく。
- ・無理のない計画（1日1ページだけ）とかで毎日達成できるように頑張っている。

今日の感想を書きましょう。

- ・携帯を触らない方法とか、気分転換の方法とかよくわかった。やってみたい。
- ・自分の悩んでいることも話の中にあっから、みんな同じようにいろいろ悩んでるんだと思ってちょっと安心した。
- ・あっこと同じ気持ちだとおもった。いろいろなことがこれからもあるけれど、あきらめずに頑張りたい。
- ・自分たちと同じ状況なので共感できた。解決策も皆で考えたし参考にしたい。
- ・やることリストは便利だと思いました。



悩みとうまくつきあいながら、望ましい生活習慣を身につけて、乗り越えていこう。