

JUST DO IT.

亀岡市立東輝中学校3年生徒指導通信

文責：生徒指導主任 人見 麻友

最後の追い込みをしなければならない重要な時期です！！

早いもので2学期がもうすぐ終わろうとしています。そして、令和4年がもうすぐ終わり、新しい年を迎えることとなります。学期の終わりや1年の終わりを迎える時期になると、時の流れの早さをしみじみと感じます。1日って本当に24時間？とってしまうぐらいです。大きな怪我や病気もなく2学期をみんなと終えることができ本当に嬉しく思っています。

さて、冬休みについてです。クリスマスから年末年始といえば、世の中は楽しい雰囲気になりますが、受験生の君たちにとっては、年が明ければ一気に入試が近づいてくるため、普段通りに過ごすというわけにはいきません。冬休みをどう過ごすかは、入試が迫る君たちにとって大きなポイントとなります。今の時点で希望校に絶対に受かる人も、絶対に落ちる人も1人も決まっていないのです。そのチャンスを大きくたぐり寄せるのは自分の強い思いです。厳しいことをいいますが、この冬休みは気を緩める時期ではないということです。

自分を変える最後のチャンス

冬休みはまとめて受験と向き合える最後の時期となります。今までの自分に何が足りないのか、何をすべきなのかしっかり考え、2023年4月からの自分を想像して頑張りたいと思います。冬休みに意識したいことは、二つあります。ひとつは、生活習慣を見直し、生活のリズムを整えることです。特に夜型の人についてですが、夜中に勉強がはかどるタイプの方は、朝型に少しずつ変えていくほうが良いと思います。冬休みは、朝から計画的に勉強できるチャンスなので、一緒に生活リズムを朝型に変更しましょう。普段、深夜まで勉強している人も、冬休みは朝から勉強を始めてみましょう。朝寝坊はやめ、午前中から机に向かって勉強する習慣をつけることが、入試につながります。入試は、朝の8~9時に開始されます。その時間に合わせて生活リズムを整えて勉強しておくことは、脳の働く時間を入試に合わせておくこととなります。日中に眠くなる、ボーッとしてしまうことがないように、入試までに生活リズムを調整しておくことが大切です。冬休みを有意義に過ごすもうひとつのポイントは、課題をはっきりさせ、的を絞った勉強をすることです。入試が徐々に近づくにつれて焦りや不安も出てきますが、冬休みは、まだやり残しに対応する十分な時間があり、巻き返しが可能です。そこで、この時期はあれもこれもと焦らずに、自分の課題をしっかりと見つめて、効率の良い勉強をしましょう。例えば、苦手克服が必要だと感じるのであれば、冬休みは苦手克服のラストチャンスと捉えることです。苦手な単元は、基礎的な問題をたくさん解く。間違えたらできるまで繰り返し解く。また、志望校の過去問をどんどんやっていくことも大切です。冬休みは午前中から時間を使えるため、時間を計って入試当日と同じ条件で過去問を解くことができる貴重な機会です。というふうに、自身の学力を振り返れば、この冬休みに、やるべきことはいっぱいあります。一度くらいこの冬を本気で勉強に費やしてみるのも悪くないと思います。高校受験は待つてはくれません。真剣に進路と向き合い、充実した冬休みを終え、一回りも二回りも成長したみんなに3学期の始業式で会えるのを楽しみにしています。

冬休みに守ってほしいこと

①朝寝坊しないこと

左にも書きましたが、朝 9 時や 10 時頃までダラダラと寝てしまってはいけません。朝寝坊すると午前中の勉強時間がとれなくなり、1 日のうちで勉強に使える時間が単純に減ってしまいます。また、生活リズムが崩れてしまうのも問題です。一度生活リズムが崩れると、風邪を引きやすくなるばかりか、冬休みが終わって学校が始まっても午前中に頭が思うように働かないという状態になりかねません。高校入試は基本的に午前中から行われます。朝の早い時間から頭をしっかりと働かせる習慣を付けるためにも、冬休み中に生活リズムを崩さないこと。朝は決まった時間に毎日起床し、朝食を食べてから勉強をスタートさせましょう。日中はあらかじめ立てておいたスケジュールに沿った行動を意識し、夜更かしせず早い目の就寝を心がけましょう。

②学校のルール、社会のルールを遵守すること

「ちょっとくらい、いいや。」「ばれなかったら大丈夫。」そんな軽い選択が、気づかぬうちに転落への第一歩になってしまいます。取り返しのつかないトラブルに巻き込まれないためにも軽はずみな行動は決してとらないようにしましょう。飲酒・喫煙はもちろん薬物などには絶対に近づかないこと。また、深夜徘徊、無断外泊、深夜のカラオケボックスやゲームセンターなどの不健全な行動は絶対にしないこと。犯罪に巻き込まれる危険性があります。

③長時間のスマホいじり、スマホの使い方、書き込み等しないこと

長時間のスマホを使ってしまうと勉強時間に影響が出ます。また、スマホが気になって勉強に集中できなくなってしまいます。用がなくてもつい手が伸びてしまい、気分転換では収まらなくなってしまいかもしれません。

中学生において、スマホ・タブレット所持率の増加に伴い、トラブルも増加傾向にあります。トラブルに巻き込まれないように以下の点に注意しましょう。

- ・個人が特定できる内容の書き込みをしない。（〇〇中、〇〇部、〇年〇組…）
- ・自画像や友達の画像を貼り付けない。（ネット上にあげた画像などは完全に消すことができない）
- ・顔が見えない相手とは会わない。連絡もとらない。（言葉巧みに誘い出され被害者になる可能性がある。）
- ・知り合いだからといって、無神経な書き込みやグループ外しなどをしない。（トラブルに発展する可能性が高い）

今、目の前の楽しさだけにとらわれないように、しっかりと判断できるようにしましょう。「これくらい、いいや」とか「面白かったらいいやん」と、軽い気持ちでしたことが、将来の自分の人生を左右する大事にもなりかねません。

重要な時期にいる 3 年生は、人生の中でこの冬休みは受験勉強に打ち込み、自らの手で進路を実現する歓びを勝ち取ってほしいと思っています。充実した冬休みにしてください。