

蒼葉

裾野市立深良中学校だより

平成 25 年 11 月 26 日 (火)

第 26 号

発行人 校長 鈴木史良

セルフマネジメントで一步前へ

—— 自分の時間を管理できる力は将来必ず役立つ ——

1 1 月 5 日 (火) ～ 8 日 (金) に第 3 回セルフマネジメント調査を実施しました。学校の宿題や部活動、習いごとや塾通い等で多忙な中学校生活とよく言われますが、毎日が本当に多忙なのかを自分で問い直すことが必要だと思います。だらだら中途半端に時間を過ごしてしまう癖はないだろうか、遊びを優先させて勉強を後回しにしていないだろうか、そのため夜更かしし、翌朝は頭がぼうとしたまま登校して授業に臨んでいるというパターンに陥っていることがないだろうか……。セルフマネジメントはこのような悪循環を自らの理性、意志をもって断ち切り、脳や体の発達にいちばん大切な睡眠時間を確保することによって脳細胞の活性化を図る“自己管理”の方法です。

眠らなくても平気だという中学生がいますが、実際に眠らないとどうなるのか？最新の脳科学研究者によると、次のような症状が出てくるそうです。

<眠らないとどうなるか？>

1 体内時計のリズムが崩れる。

学力低下

集中力低下

友人トラブル

けが・事故

2 免疫力が低下して感染症にかかりやすくなる。

3 脳神経細胞をこわし、認知症になりやすくなる。

4 自閉症と同じような症状があらわれる。

3 歳 7 か月の幼児が「自閉症」と診断されたのですが、昼夜ばらばらな生活から、寝る・起きる・食事・昼寝の時間を一定にしたところ、IQ 80 から IQ 90 に向上した事例があったそうです。

今回、「健やかな心身支援部」から発表された第 3 回目のセルフマネジメント結果を項目別に見てみましょう。(数値は学級の平均値です。)

	1 年 A 組	1 年 B 組	2 年 A 組	2 年 B 組	3 年 A 組
就寝時刻	10 : 21pm	10 : 54pm	10 : 58pm	10 : 36pm	11 : 24pm
起床時刻	5 : 55am	5 : 47am	6 : 01am	6 : 07am	6 : 13am
睡眠時間	7 時間 33 分	6 時間 54 分	7 時間 09 分	7 時間 10 分	6 時間 49 分
学習時間	2 時間 42 分	3 時間 07 分	2 時間 00 分	2 時間 24 分	3 時間 49 分

この数値は生徒たちが自己申告した数値の平均値です。3 年生は、睡眠時間をキープしつつ学習時間を前回調査時よりも 20 分間のばしました。このデータはセルフマ

ネジメントの考え方が浸透してきていることを示しています。今後も帰宅後や休日の時間をコントロールし、休む時、やる時のメリハリをつけて自分の進路目標実現のために努力し続けてほしいと思います。起床時刻で1、2年生が3年生よりも早いのは、部活の朝練があるためでしょう。日が短くなるとともに部活終了時刻が早まります。帰宅後から就寝時刻までの過ごし方を見直してみることも大切です。「いのちの用水」学習だよりNo.7にあったように、現在の自分の学力について正面から向き合い、強み、弱みを分析してアクションプランを作ることができるようになったら、言うまでもなく成績は上がっていくでしょう。

子どもの現実とどう向き合うか～ネット時代、無縁社会を生きる子どもたち～

11月22日（金）、裾野市民文化センターで「子ども・若者育成支援強調月間静岡県大会」が開催され、その基調講演として行われた静岡県出身の作家、石川結貴さんの話が強く印象に残りました。

出だしはサザエさんとポケモンの話でした。サザエさんは家族やご近所がつながり合う社会を象徴した作品、ポケモンは少年とピカチュウの友情がテーマだが家族や地域への意識がない作品としての比較でした。現代の子どもたちは地域の大人たちとのつながりがうまく理解できないし、大人たちも自分の快適さを求めるあまり、子どもたちを地域社会から締め出しているという指摘がありました。その一例として、いろいろな公園や公共施設で見かけるいろいろな禁止条項です。子どもたちが遊んでいると危険だからとやめさせたり、うるさいと苦情を言ったりして遊びを禁止していく。ある市では公園に「サッカー禁止！ 見かけたら110番します」という立看板が設置されたり、噴水で遊ぶ子どもたちの歓声を騒音計で測ったら、騒音基準を超えていたので子どもたちを排除する判決まで出されたりした事実があることを知り驚きました。遊ぶ場を奪われた現代の子どもたちはどこに行ってしまったのでしょうか？

児童虐待の急激な増加（67001件／2012年）とともにネグレクト（育児拒否）で棄児、置き去り児が247人（2012年）、居所不明児童生徒が669人（2012年）に達し、人間関係が希薄化、或いは人間関係そのものを作れない子どもたちが増えていきます。また、最近の個人情報保護の観点から名札を付けさせない学校が増加し、子どもたちが安心して自分の名を名乗ることができない社会になってしまった感が否めません。では不安を抱えた子どもたちがどこに集まっているのかというと、インターネットのバーチャルな社会へのこと。スマートフォンの急速な普及により、ゲームだけでなく互いにメッセージを交換できるオンラインゲームが隆盛となり、ネットスラングが横行し、いじめの温床ができあがっています。

子ども社会の変化に大人たちが向き合っていくというのが石川氏の主張で、子どもの目線を取り入れた地域社会づくりをすることの大切さや、家庭では何があっても生き抜く強さ、危険な場から逃げる強さ、たくましさを身につけさせること。ネット社会との付き合い方としては、何かネット事故が起きた時どうするか、事故を起こさないようどうするかを話し合うことが大切だと教えられました。子どもをリアルに褒め、認める。苦しみ、悲しみ、悩みを分かち合い、関係性を築き、環境を作り、時間を与え、「ゆっくりがんばろう、あわてなくていいんだよ。」との声掛けが大事です。