

<教育目標>

自ら学び 共に学び合い 心豊かにたくましく
～「津軽」を誇りに、なりたい自分を目指して～

<義務教育9年間でめざす子ども像>

ふるさと岩木を愛し、

夢の実現に向かってたくましく生きる子



津中だより

弘前市立津軽中学校 TEL (82)3004 FAX (82)3034

No.10 R6.12.20 文責 教頭 外崎

自分の時間をつくろう



二学期が始まってから今日でちょうど80日が過ぎることになります。夏休みが終わったところはまだまだ暑かったのに、今週になってからは一気に冬本番という寒さになりました。来週の終業式を終えると冬休みに入り、クリスマスや年越し、お正月と楽しい行事が続きます。でも中学生として学習にもしっかり取り組むことも大切です。今回は「時間」について考えてみたいと思います。

臨床心理士の中島美玲さんは、『時間管理をして「自分の時間」をつくろう』とある教育資料で述べていましたので紹介します。

私の仕事は臨床心理士。人の悩みを聞いて、解決法を考えるのが主な仕事です。中高生からも、学校に行きづらいとか、成績が伸びないとか、遅刻しちゃうとか、困りごとを相談されることがあります。それらの多くは「時間」に関係しています。

中高生の時間に関する困りごと

- | | |
|--|--|
| ☐ 机に向かうけど勉強する気にならない | ☐ すぐスマホをさわってしまう |
| ☐ 遅刻をしてしまう | ☐ 計画を立てても実行できない |
| ☐ ドラダラ過ごしてしまう | ☐ 勉強してもすぐ飽きてしまう |



ほとんどの人が思い当たることだと思います。でも、「だらしない性格だから」と理由をつけてあきらめたり、「自分はダメなんだ」と思わないでください。性格のせいでも、あなたがダメだからではありません。ただ、「時間管理がうまくいっていない」だけ。物事の捉え方や行動パターンを変えることで、時間をうまく使えるようになると、生活の流れはよくなっていきます。

「時間管理」というのは、実は心理学用語。私たちの脳には、「これをやろう」と考え、計画を立てやりとげるまで自分自身をコントロールし続ける「実行機能」が備わっています。その中で、「〇時まで」とか「締め切りまでに間に合わせる」といったように時間を意識したはたらきを「時間管理」というのです。この機能はとても複雑ですが、次のような4つのステップを意識して行動すると、スムーズに進むようになります。

- | | |
|--------------|---|
| ステップ① スタート | 「最初の一步」が大切。先延ばしにすると「やらなくちゃ」と自分を責め続けることに。「すぐに始める」ほうが実は楽なのです。 |
| ステップ② プラン | 「計画を立てる」のはとても大切。ゴール（締め切り）を設定し、逆算して予定を立てます。自分が使える時間を割り出すと安心できます。 |
| ステップ③ モニタリング | モニタリングとは実行している間に計画どおりにやられているかをチェックすること。時計を見てかかった時間を確認しましょう。 |
| ステップ④ 脱線しない！ | やろうとしたことを完了させないと「実行」したとは言えません。進行中にスマホを見たり、他のことを考えないようにしましょう。 |



冬休み中も生活リズムを大切にしながら、有意義に過ごしましょう！

下級生からエール

1月 行事予定

高校受験に向けて勉強に励む三年生に対して、一、二年生から受験応援カレンダーが贈られました。三年生は、中学生らしい明るく、元気がもらえるカレンダーを毎日見ながら、高校入試にむけて、勉強に取り組んでいます。



積極的に教え合うなど、真剣に学習する三年生英語の授業の様子です



令和7年1月の予定		
1	水	元旦
2	木	年始休業
3	金	年始休業
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	企画会議 校内研修
8	水	職員会議
9	木	教育課程編成会議
10	金	県冬季中体連スキー ～12日 大鰐
11	土	県選抜美術展～13日 八戸市
12	日	
13	月	成人の日
14	火	
15	水	3学期始業式 1,2年休み明けテスト 3年三者面談 ♥
16	木	2年朝会 あいさつ運動 3年三者面談 ♥
17	金	3年朝会 3年三者面談
18	土	県アンサンブルコンテスト 八戸市 選抜バレーボール青森大会(女子) バドミントン冬季選手権大会 青森市
19	日	
20	月	短縮6時間 定例委員会
21	火	全校朝会 ♥
22	水	1年朝会 5時間授業 分掌会議 ♥
23	木	2年朝会 ♥
24	金	3年朝会 英語検定 スキー東北大会 ～26日
25	土	フットサル大会 岩木海洋センター
26	日	
27	月	
28	火	全校朝会 ♥
29	水	1年朝会 5時間授業 職員会議 ♥
30	木	2年朝会 3年期末テスト PTA 実行委員会 18:30～ ♥
31	金	

♥ 心の教室開室日

森校長からの津中生へのメッセージは「森校長からの手紙」で検索