

三中校長だより 保護者地域の皆さんへ
令和7年度 第6号 R7.7.18(金)



藤井寺市立第三中学校
校長 奥 雅 美

「夏休みに向けて」

生徒にとって、待ちに待った夏休みが始まります。長い休みは生活リズムが崩れがちですが、できるだけいつもと同じような時刻に寝起きするよう心がけてほしいものです。

夏休みは、各教科の宿題だけでなく、苦手分野の克服やこれまでの学習の総復習など、まとまった学習時間を取る絶好の機会です。また、スポーツや趣味にたっぷり時間を費やしたり、身の回りの整理整頓をしたりするのも良いでしょう。

この期間を計画的に有効活用し、普段なかなかできないことにぜひチャレンジしてほしいです。健康に留意しながら、充実した夏休みを過ごしてくれることを願っています。

「習慣化のすすめ」

ビジネスで成功を収めている方々に秘訣を尋ねると、幼い頃から教わってきたことを大人になっても継続できる人だと語っておられました。具体的には、「挨拶をする」「約束を守る」「嘘をつかない」「失敗したときは素直に謝る」といった行動が「習慣」として身についている人たちだそうです。

「習慣」とは、「いつもそうすることがその人の決まりになっていること」を言います。一度習慣になった行動は、意識せずとも自然にできるようになるため、負担に感じることはありません。

先日、ある生徒が「勉強するときは必ずスマホを親に預けるか電源を切る」と言っていました。これは本当に素晴らしい習慣だと感じました。たとえ使用しなくても電源の入ったスマホを近くに置いて3時間学習することは、スマホなしで30分学習することと同等の効果であるという研究結果もあるようです。

習慣を身につけるのに必要な期間は一般的に66日と言われています。どんなに些細なことでも、毎日続けることで大きな成果につながるのが習慣の持つ力です。これは学習においても、日常生活においても同じです。例えば、毎日15分でも机に向かう習慣があれば、学力は着実に向上します。また、朝食をきちんと食べる習慣は、心身の健康を育み、集中力にも良い影響を与えます。

しかし、子どもが一人で良い習慣を身につけるのは難しいものです。だからこそ、家族の温かいサポートが不可欠となります。

まずは、ご家庭で「何を習慣にしたいか」をお子さんと一緒に話し合ってみてください。「宿題を終えてからゲームをする」「寝る前に明日の準備をする」など、無理のない範囲で具体的な目標を立てることが大切です。

次に、その習慣が無理なく続けられるように、積極的な声かけや励ましをお願いします。「頑張っているね」「続けているのはすごいね」といった前向きな言葉は、お子さんのモチベーションを高めます。

そして、大人が率先して良い習慣を示すことも非常に重要です。読書をする姿を見せる、早寝早起きを心がけるなど、保護者の方の行動は、お子さんにとって何よりの学びとなるでしょう。

習慣化には66日ほどかかるのですから、すぐに効果が見えなくても、焦らず、温かく見守ってあげてください。時には、うまくいかないこともあるかもしれませんが、そんな時は、頭ごなしに叱るのではなく、「どうしたら続けられるか」を一緒に考える姿勢が大切です。

本校では、生徒たちの主体的な学びと健やかな成長のため、様々な取り組みを行っています。ご家庭と学校が連携し、お子さんたちの「習慣の力」を育てていけるよう、ご理解とご協力をお願いいたします。