

豊中市立第十五中
学校だより

一期一会



I CHIGO
I CHIE

集中力を高めるには SONOUEを意識しよう



→ 9/18
こんな本が揃っている図書室
映画やドラマの原作本を読むのも良いですね

【集中力がない人はいない】

「私は集中力がない」「あの人には集中力がない」と自分や他人を決めつけていませんか。私たちの脳は「集中スイッチ」のONとOFFをほとんど良く繰り返しています。残念ながらそれがうまくいかない時が誰にでもあります。次の2点がポイントになるかと私は考えています。

① 「集中スイッチ」のONとOFFの自覚……切り替えの習慣を身に付ける。

② 集中できる環境づくり……

- …学校ではみんなの協力で、家庭では家族の協力で、時間や空間を工夫する。
- ……
- …スマホやゲームの便利さや楽しさを私は否定しません。ただ、今の若者が多くの時間をそれらに費やし、熱中しているのはもったいないと感じます。若い時に体験すべきこと、触れてほしい世界は他にもたくさんあります。

【スマホ・ゲーム 自己診断】

チェックリストを作ってみました。あてはまるものに☑してみてください。

- ☐ スマホ・ゲームとより良くつき合うことで、自分自身成長したいと思う。
- ☐ スマホ・ゲーム以外で熱中できるものが多くある。
- ☐ スマホ・ゲームを夜中に行わないように決めている。
- ☐ 自宅学習時は、スマホで友だちとやりとりはしない。
- ☐ 時間制限や保管場所を変えるなど、テスト前・期間中は使用を控えている。
- ☐ スマホ・ゲームの使い方や親子で話し合う機会が多い。
- ……
- 判定
- ☑ が6つ……スマホ・ゲームとのつき合い方は良好です。この状態を続けましょう。
- ☑ が5〜3つ……まずまずの状態です。時々、見直して、さらに良いつきあい方をめざしましょう。
- ☑ が2つ〜0……少し心配です。スマホ・ゲームにはまり過ぎないように改善し、興味や世界を広げましょう。

【体育大会 仲間とともに】

体育大会まで3週間を切り、取組みも進み、生徒・教職員の士気も高まってきました。暑さがまだ残るグラウンド

ですが、学年練習も始まりました。ラジオ体操の音楽にあわせ体を動かす、開・閉会式の確認など、キビキビと動く姿がありました。

応援演技や競技の練習、仕上げもこれからというところ。仲間とともに輝き、活力あふれる姿に期待しています。

保護者のみなさまには、体操服、飲料水の準備などのご支援、ありがとうございます。

【1000円の価値を考える】

1年説明文の授業を見学しました。キャッシュレスの話では、電子マネー、バーコード決済の話で大いに盛り上がりました。さすがに今の中学生、いろいろなお金の形について知っており、興味津々でした。

私の中学生時代は、現金支払い、現金集金がほとんどであり、このようなキャッシュレス時代が

来るなんて思いもしていませんでした。

お金のこれからを考えさせる授業でした。



ことばの泉⑨ 優勝

世界陸上2025東京が閉幕しました。私はTVの前でアスリートの戦いに胸を熱くする毎日でした。

競技を終えた選手たちの喜びや悲しみには、心打たれるものがありますが、中でも「優勝」の喜びは、何にもかえがたいものではないかと、その特別感を大いに感じます。

さて、親しい仲間同士の間や、SNSなどの文面の中で、「優勝」「大優勝」という表現を目にしたことがある人もあると思います。

推しから話しかけられて、今日は大優勝だった。
お昼ごはんのオムライスが優勝でした。

頂点に立つ「優勝」の経験は、人生の中でめったにないけれども、「小さな勝利や幸せ」は、時々「優勝」となって私たちの心を満たしてくれているのでしょう。