



みんな持つてる 壁を貫くドリル



突然ですが、みなさんは「自分のことが好きですか?」、あるいは「自分に自信がありますか?」と聞かれたら、胸を張って「はい!」と答えられるでしょうか。おそらく、多くの人が少しうつむいてしまったり、「うーん、自信はないなあ」と心の中でつぶやいたりしたのではないかと思います。中学校生活というものは、世界がぐっと広がる一方で、人と自分を比べて落ち込んだり、自分の短所ばかりが目についてしまったりする時期でもあります。勉強、部活動、友達関係、様々な悩みがあることでしょう。日々の中で「どうせ自分なんて」「あの人みたいにはなれない」と、自分で自分の限界を決めてしまいそうになる瞬間が、誰にだってあるはずです。じゃあ、「自分を信じる」のが難しいときはどうすればよいのか? **「自分を信じるな。俺を信じる。お前を信じる俺を信じる!」**



これは、あるアニメに出てくるキャラクターが、自信をなくして立ち止まっていた主人公の少年に向けて放った、とても熱いセリフです。「自分を信じる」という言葉は、よく耳にしますよね。でも、本当に自信をなくしているときや、失敗して落ち込んでいるときに「自分を信じる」と言われても、「それができないから苦労しているんだよ……」と思ってしまうのが本音ではないでしょうか。このセリフの素晴らしいところは、「自分を信じられないなら、まずは、お前を信じている『周りの人間』を信じてみろ」と言っている点にあります。みなさんが「自分なんてダメだ」と思っているときでも、みなさんの可能性を、みなさんのよさを、絶対に疑わない人たちがいます。それは、毎日温かく見守ってくれている家族であり、クラスで一緒に笑い合える友達であり、そして私たちです。自分で自分の価値が見えなくなってしまったときは、どうか思い出してください。あなたという存在を大切に思い、あなたの未来を信じている人が、必ず周りにいるということを。そして、「そこまで自分を信じてくれる人が言うんだから、もしかしたら自分には、まだ気づいていない力があるのかもしれない」と、まずは周りの信頼に心をゆだねてみてください。

学校生活は、決して平たんな道ばかりではありません。時には、目の前に高く分厚い壁が立ちちはだかることもあるでしょう。しかし、その壁を突き破るための「ドリル」のような力を、みなさんはすでに持っています。それは、「一歩前に踏み出す勇気」と「あきらめない心」です。最初から完璧にできる人なんていません。失敗したっていいのです。間違えたっていいのです。大切なのは、失敗したときに「やっぱりダメだった」と引き返すのではなく、「じゃあ、次はどうしようか」と、1ミリでも前に進もうとすることです。みなさんが勇気を出して進もうとするとき、私たちは全力でその背中を押します。みなさんが道に迷ったときは、一緒に進む方向を考えます。学校という場所は、ただ勉強をするだけでなく、そうやってお互いに信じ合い、支え合いながら、自分の可能性を広げていく場所なのです。

先ほど紹介したセリフには、主人公の成長とともに物語が進むにつれて、さらに熱い続きの言葉が登場します。**「お前のそばには俺がいる。お前を信じる!俺が信じるお前を信じる!」**そして、様々な困難を乗り越え、大きく成長した主人公に向けて、かつての先輩は最後にこう告げました。**「俺が信じるお前でもない。お前が信じる俺でもない。お前が信じる、お前を信じる!」****「お前が信じる、お前を信じる!」**誰かの信頼を力に変えて進んできた少年が、ついに「本当の意味で自分を信じる強さ」を手に入れた瞬間です。



みなさんにも、学校生活を通じて、最終的には「自分を信じる強さ」を身につけてほしいと願っています。誰かに言われたからやるのではなく、自分が「こうありたい」と思う自分を、自分自身で信じて突き進んでいく。そんな強さを、ゆっくりでもいいので培っていきましょう。

みなさんの未来には、無限の可能性が広がっています。自分で自分の限界を決めず、周りの仲間の力を借りながら、目の前の壁を豪快にぶち破っていきましょう。私たちは、いつでもみなさんを応援しています。**「お前が信じる、お前を信じる!」**



ゆったりリスタート期間の実施



阿南市教育委員会では、『ゆったりリスタート期間』を今年度も夏季休業日明け9月1日（火）～9月5日（土）の間に実施します。授業のカットや校時表の短縮等（※学校によって違いあり）によって、休み明けの児童生徒の心身への負担を減らすことにより、休業日中の生活から通常の学校生活へ無理のない移行に努めます。

☆心身ともに健康で学校生活がスタートできるよう生活リズムを整える期間とします。

☆厳しい残暑に適應できるよう体調面に留意しつつ、教育活動をリスタートさせる期間とします。

☆休み明けの不登校の予防に努められる期間とします。

ご理解、ご協力よろしくお願いします。



8月の行事予定



2	日	家庭人権学習の日
3	月	全校登校日
11	火	山の日
12	水	学校閉庁日～14日
18	火	阿南那賀生徒弁論大会
29	土	全校登校日 PTA奉仕作業

夏休みが始まります。夏休み中も様々な大会や行事が行われます。学校代表としてがんばってきてほしいと思います。

また、12日から14日は学校閉庁日となっています。マチコミでも連絡はしていますが、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

『つれづれに……Vol.14』

夏休みのタイムデザイン(時間のデザイン)

夏休みを最高にするタイムデザインのコツ。長い夏休みを上手にコントロールするために、次の3つのポイントを意識してみましょう。

① **1日の「基本のカタチ」を崩さない。**学校がないからといって、夜更かしや朝寝坊を続けてしまうと、体も心も一気に疲れてしまいます。「朝は○時に起きる」「午前中に宿題を1時間やる」など、1日のベースとなる生活リズム(カタチ)を最初に決めてしまいましょう。

② **宿題は「前半戦」で片づける。「後でやろう」は、夏休み最大の敵です。**例えば「7月中にワークを終わらせる!」と目標を立てて、前半に集中して終わらせてしまいましょう。後半に「本当の自由時間」が待っていると思うと、やる気もアップしますよ。



③ **「これだけは頑張った!」という思い出を作る。**勉強だけでなく、「部活の大会で全力を出す」「本を10冊読む」「部屋の模様替えをする」など、何か一つだけでいいので「自分で決めてやりきったこと」を作りましょう。それが夏休みの最高の思い出になります。

「タイムデザイン」とは、自分を型にはめて苦しめるためのものではありません。むしろその逆で、「自分が主役になって、自分の時間をコントロールする快感」を味わうためのものです。誰かに言われてやる勉強や行動は「作業」ですが、自分で決めて動く時間は「冒険」になります。時には朝寝坊をしてしまう日があってもいい。計画が3日で三日坊主になってもいい。大切なのは、そこで「もうダメだ」と諦めるのではなく、「よし、じゃあ残りの日数でどうリデザイン(再設計)しようか?」と、いつでも笑顔でハンドルを握り直すことです。夏休みは、先生や親に言われて動くのではなく、「自分の24時間をどう使うか、自分でプロデュースできる大チャンス」です。1日の中で「勉強する時間」と「思いっきり遊ぶ時間」のメリハリをしっかりとつけて、自分で時間をコントロールする楽しさを味わってみてください。約40日後、ひと回り頼もしくなったみなさんと、この場所で再会できることを楽しみにしています。自分だけの、最高の40日間をデザインしてきてください。それでは、いつてらっしゃい!

