港南中だより

No.6
令和2年8月号
港区立港南中学校

校長　佐々木　希久子

明日から夏休みです。

今年は3週間という例年の6割程度の期間になります。新型コロナウイルスの感染予防の観点から新しい生活様式等、いつもの夏休みとは異なることもありますが、ぜひ夏休みにしかできないことにチャレンジしてみてください。

時間の使い方

1日は24時間で、それは誰にとっても等しく与えられていることです。しかし、その使い方は人によって異なるようです。

睡眠時間を6～8時間とるとして残りは16～18時間ですね。この時間をあなたはどのように使いますか。16時間。大きいですね。食事や入浴に1～2時間かかるとしても、まだ14時間もあります。14時間も自分の好きに使えるなんて！

けれども、私たちは日常生活において次のような状況になってしまうことがしばしばあります。

・好きなことを先にしてしまう。（好きなことはやってて楽しい♪）
・速く終わりそうなものから先に手を付けてしまう。（短時間で終わると達成回数倍増！（^^♪）
・簡単なことから始めてしまう。（何も考えずにできちゃうし）
・知っていることやなれていることを選んでしまう。
（練習なしですぐできる。どのくらいかかるかどの程度できるか、見通しももてる☆）
・締め切りが近いものや急ぎのことから始めてしまう。（明日までだった！急がないと！）

そうしたことを優先してしまい、大切なことやチャレンジするような大事なことを後回しにしてしまうことはよくあります。あっという間に時間を使ってしまい、後悔をしてしまいます。その結果、使えるはずの14時間はあっというまに、他のことで埋まってしまいます。生徒の皆さんは夏休みを既に6回以上経験している大ベテランですから、もしかしたらこうした経験もしているのではないでしょうか。

何が大切かを考えて、時間を工夫して使い、自分にとって今も将来も有意義に使えるようにしてください。時間を上手に、計画的に使うことは自己マネジメントの一つです。夏休みという時間を有意義に使うために自己マネジメントにも挑戦して充実した時間を過ごしてください

では、お身体に気を付けて、良い夏休みをお迎えください。8月25日に皆さんと再会できるのを楽しみにしています。