

つれづれなるままに 第7号

平成30年7月19日（木）発行



校長 深谷 浩一

夏休みはこうやって過ごそう！ ～校長からの3つのアドバイス～

さて、明日の野球全校応援で1学期が終了し、あさってからは夏休みとなります。これから始まる長い夏休みの使い方について、私から3つお願いしたいと思います。

1 一日一日精一杯生きよう！

夏休みはたくさんの時間がありますので、普段できないことにもチャレンジしてみてください。読書であれ、部活動であれ、受験勉強であれ、「もうこれ以上はできない」と思った2倍くらいはやってみてください。まだまだやれることにきっと気づくのではないかと思います。

2 メリハリのある生活をしよう！

夏休み期間中に計画表を作って生活することはメリハリのある生活をする上で大切なことです。

しかし、予定表は作っても途中で挫折してしまい、メリハリのない生活になってしまう人もいます。その原因は、予定表に無理に目いっぱい埋めてしまい、余裕がなくなってしまうためです。予定表はなくては困りますが、あまり細かすぎる予定表もかえって予定通りに進まなかったときに自信を失うことになりかねませんので、計画を立てる時は、比較的緩やかに途中で修正しながら進めていく方がよいと思います。

3 一日の最後に「振り返り」の時間をもとう！

一日の最後に、寝る前にでも、その日に自分が取り組んだことや勉強したことを記録しておいてください。このように、1日に1回は「振り返り」の時間を作って、計画したことがきちんとできたか、できなかったかをチェックしておきましょう。できれば一言でもいいので、コメントを書き込んでおいたりすることが大切です。



以上が、皆さんにお願いしたい3点です。これらについては、終業式の時にもお話する予定です。それでは、自分なりの生活パターンを早く作って有意義な夏休みにしていただけることを心から期待しています。

まずは、明日の必勝祈願です。9月1日に、また元気な姿でお会いしましょう。

(おわり)