

# 我が九条

京都市立九条中学校  
発行日：令和2年7月31日  
発行者：校長 三科俊一  
学校だより 1学期終業式号

## [続] 夏休みを前にして

「夏休みのしおり」に書きました「いつもとは違って今年は短い夏休みになりましたが、しっかりと目標と計画を立てて充実した夏休みを過ごしてください。」について、もう少しお話をさせてください。

「進路に向けて勉強を頑張る」「宿題は必ずやりとげる」「部活や習い事を休まず頑張る」「自分がやりたいことに挑戦する」など、自分の生活の柱となる目標をしっかりと持ってくださいね。また、1学期の反省で、「自分自身がこれから努力しなければならないこと、改めなければならないこと」もしっかりと頭において生活し、2学期にいいスタートが切れるようにしていきましょう。

そして、「良い計画は、実行できる計画」だと思います。どんなに綿密な計画を立てても、実行できなければねえ…。大雑把に区切ったほうが計画しやすいかもしれませんね。また、継続できることも良い計画の条件のひとつです。勉強を継続できる人は、勉強を習慣づけるのが上手な人でもあります。つまり、自分の生活サイクルの中にうまく勉強を組み込んでしまうということです。「勉強しないうちに〇〇をすると、なんだか落ち着かない…」という状態になれば、それはうまく習慣化できたということになるでしょう。「勉強しなくては…」というプレッシャーがなくても続けられるようになっているからです。計画を立てる時点で、夏休みの自分の生活サイクルを想像し、「いつ、どのような勉強をすれば続けられるか」を考えましょう。

「夏休みの意義」は、「自分のためになることは何か」「どうすれば有意義に過ごせるのか」を考え、実践することにあると思います。



## 朝読書を継続しよう

本校でも「朝の読書活動」を取り入れていますが、夏休み中もぜひ「朝、本を読む」ことを続けてみてください。小説であれ、ノンフィクションやエッセイであれ、一冊の本には著者が長い時間をかけて調べ上げたこと、体験したことなどが書いてあります。人が自分一人の人生で見て経験できることには限界がありますが、読書をすることで、著者が長い時間とたくさんの苦労や経験をもとにして考えたことをごく短時間で追体験できるのです。読書の良さは、そこにあるのではないでしょうか。すべて理解しようと気負う必要はありません。広く浅くなぞるだけでも、いつどこで何が何と結びつくかわかりません。本から知識を吸収し、自らさまざまな体験を重ねることで、これから社会で生き抜くために必要な力を身につけることができるといわれていますよ。

とくに「朝の読書」が勧められているのは、良い効果がたくさんあるからです。ある大学の研究で、朝の読書がストレス解消に音楽や散歩よりも効果的だと分かったそうです。また、読書をするために早起きをすれば、時間にも余裕ができるので落ち着いて行動できるようになりますよね。この世界に没頭する時は、単純にストーリーを追っているわけではありません。本を読みながらいろいろ想像すると、大脑が活性化するそ



です。もともと朝は、人が活動する時に働く交感神経が優先される時間です。脳が活性化し、集中力が高まると言われています。読書の時間が限られている分、ダラダラせずに集中しやすいという面もあります。朝であれば集中力・記憶力が高まっているため、内容を忘れにくく、すぐに実行にうつすことも可能です。そして、物語を通して登場人物の感情に触れていくと、コミュニケーション力の向上につながります。本はイメージをきちんと言語化しているため、いつも葉をうまく表せない人が表現方法を学ぶためのツールにもなりますよ。また、日常生活で何か問題を感じている時は、読書を通じて思いがけないところでヒントが見つかるかもしれません。夏休みも朝読書に継続して取り組んでみませんか。

## 特集 キャリア教育の視点でつなぐ 1

「キャリア教育」という言葉は、どこかで聞いたことはあるのと思います。九条中学校でも、総合的な学習の時間や学級活動などの特別活動をはじめ、いろいろな教活動を、「キャリア教育の視点」でつなぐことを意識しています。そもそもキャリアとは、人が他者や社会との関わりの中で一定の役割を果たし、関係性を見出していく積み重ねだと定義されています。人・社会の関わりとは、働くことや家庭などさまざまな形がありますが、そこで自分の役割を果たし、自らの力で選択するには一定の能力や態度が欠かせません。そこで、今回号からいくつかに分けて、キャリア教育で伸ばしてほしい4つの「基礎的・汎用的能力」を示していこうと思います。今回は、「人間関係形成・社会形成能力」についてです。

そこで、次の5つについて、「4：よくできている」「3：大体できている」「2：あまりできていない」「1：できていない」の4段階で簡単に自己評価してみてください。直観的で十分ですよ。

- ① 自ら進んで挨拶をしたり、積極的に感謝の言葉を発したり返事をすることができる [ ]
- ② 自分の意見や立場を明らかにするとともに、相手の意見や立場を尊重した言動をとることができる [ ]
- ③ 適切な態度や言葉遣いで意思疎通を円滑に行い、仲間との一体感を作り出すことができる [ ]
- ④ 自分に非がある時や改善すべきことがある時に、人の忠告を素直に受け止めることができる [ ]
- ⑤ 掃除や委員会活動、係りの仕事などで責任をもってその仕事を全うし、自分が所属する集団のために貢献しようとできる [ ]

いかがでしたか。人間関係形成に関する能力とは、相互理解的なコミュニケーションを行う能力です。具体的には、多様な他者の意見に耳を傾けて状況や考え方を理解する能力や、自分の考えを正確に伝えられる能力を指します。これは、年齢、性別、価値観、文化といったさまざまな立場の相手と関わっていく中では、特に求められる能力だと言えるでしょう。また、社会形成能力とは、社会の中で自分の役割を果たしていく能力を指します。具体的には、環境の中で自分の置かれている立場を把握し、他者と協力しながら社会に参加していく能力や態度が求められます。①～⑤の項目を、あなたが目指す自分の姿として意識してみませんか。



### 8月の主な学校行事

- 8月11日（火） 学校閉鎖期間
- 8月24日（月） 始業式 （8月24日、25日は午前中授業・給食なしです。）
- 8月27日（木） 身体計測（1限）