

在宅 ～「目標を定める！」とは言うけれど～

校長 高田 晶子

風を入れるため窓に向かうと、美しい新緑が目に入ってきます。季節は流れ、早くも衣替えの時期となりました。校庭開放では、半袖、短パン姿で、元気に活動する生徒たちの姿がとても微笑ましく、元郷中学校では「授業再開」という思いで準備を進めています。

さて、日常生活を少しずつ戻すには、皆さんが感染症予防対策を継続する努力をしなければなりません。自分が気を付けることで他の人のためになっている、ということを実践しているわけです。その行動が自分のためになり、他人のためになっているのか？日々を振り返る良い時間を与えられたように思います。

そのような中で、先日、長期間、閉鎖空間の中で生活をする宇宙飛行士 若田光一氏の記事を目にしました。記事の中の在宅のコツ「スケジュールを明確にする」「目標を定め、普段の生活と変わらないスケジュールで一つひとつこなしていく」「休みの日はちゃんと休む」という言葉が頭に残りました。先の予定が見えない中で「目標を定める」ことは、難しいことだと感じました。しかし、今までを振り返る良い機会にもなりました。

なぜなら、今までの予定は自分が立てたものではなく、他人から与えられたものに自分の予定を当てはめていただけだったのではないかと思ったからです。学校がないから予定が立てられないのでしょうか。今まで予定を自分自身で立てていたのならば、このような時に考えられないはずはないと反省しました。リズムが崩れないようにするのも、自分の予定を自分で立てて、一つひとつこなしていくことが大事なのだと思います。若田氏は「後でもできることをやりたいと思うのではなく、今しかできないことを考えて過ごすことが大切」と結んでいました。時間の過ごし方を考える、良い機会をいただいたと思います。皆さんの生活は順調ですか？「目標を定めて」一つひとつこなしていく生活を進めていきましょう。

また、心の健康には「日記をつける」ことが効果的だそうです。科学的にも証明されているようですので、学習計画表の振り返りの欄をしっかりと記入してほしいと思います。

<お知らせです>

元郷中学校のホームページは、新しくなっております。こちらからアクセスしてください。

<https://motogo-j-kawaguchi-saitama.edumap.jp>

- ・学習相談も行っています。
- ・さわやか相談室もご利用いただけます。
- ・元郷中学校ミニ学校図書館も開設しました。