



校訓：いきおい うるおい まとまり

令和3年度

連南中だより

倉敷市立連島南中学校



第10号

令和3年9月14日

「雲外蒼天」～実りの秋に向けて、第2回連南サミット～

9月8日(水)6校時に中庭で表彰式を、放送で第2回連南サミットを行いました。生徒会から、「今月の漢字」「学校行事(体育会、生徒会役員選挙、ふれあい体験学習)」「あいさつ運動」「生徒会の取組」について説明がありました。また、生活・美化・図書・体育委員会の委員長から全校生徒に、各委員会の取組や協力の呼びかけが発信されました。

コロナ禍の今は、3密を避けたりマスクを付けたりと、制限がありますが、生徒会の皆さんがその中でも、より学校生活が充実し、向上するよう、また、豊かになるようそれぞれの担当から提案してくれました。1年生にとっては、初めての行事もあります。今月末には部活動の新人戦大会も行われます。様々な活動を通して、クラスで、学年で、全校で心をついにし、一人ひとりが活躍することで目標を達成しましょう。学校でないとできないことに挑戦していきましょう。雲の向こうはどんな景色かな？



三日坊主はあたりまえ?! それなら・・・

皆さんに質問です。

「2学期の目標を立てたと思いますが、目標に向けて、毎日コツコツ努力していますか?達成できていますか?」

2学期が始まって約2週間。すでに「ノー」の人、いませんか。家に帰ったら、ご飯を食べる、テレビを見る、ゲームをする、スマホをいじる・・・でしょう。食べたい物を我慢する、すぐトレーニングを始める、勉強をする等、自分をよくするために「努力」をとまなう習慣は、続かないことが多いです。

実は、脳科学的にみると、三日坊主というのはあたりまえのこと。それは、「つらいことはしたくない」という脳の「現状維持システム」が働くからです。もちろん続く人もいますが、続かないあなたが、特別意志が弱いというわけではないのです。しかし、問題は、

「三日坊主にならないためには、どうするか?」

これに対して、多くの人がインターネットやYouTubeで提案しているので、ぜひ検索してみてください。その中の一つを紹介します。

習慣を継続するためには、「楽しい!という気持ち」をもつこと。楽しいと感じられるまでには、ある程度の努力が必要ですが、途中で挫折しない方法として、

- (1) 目標を公言する(やらなければならない状況を自らつくる。「海賊王におれはなる」)
- (2) 誰かといっしょにやる。応援してもらう。 (3) 目標となる人をイメージする。

自分以外の人を巻き込んで、互いに声をかけ合ってやってみましょう。それでも挫折するならば、他の方法を探してみましょう。すぐにあきらめるのは得策ではありません。

中学生へ 脱!「幼児の受け答え」

先週から授業参観でおじゃましています。どの学年・クラスも熱心に先生や友達の発言を聞き、よく考え、話し合い、手を挙げて発表していますが、一つ気になったこと。発表する時に「〇〇」と答えのみを言って終わり。高校入試の面接では、絶対NGです。「～です。」と語尾を付けましょう。ちょっと自信がない時は、「～だと思います。」答えと答え方、セットで意識していきましょう。