

主人公

11月号 文責 久保茂樹



安堵中学校 校長通信

令和2（2020）年11月2日（月）

20%の余裕という考え方

みなさんは、心のゆとりを持って勉強に取り組んでいますか？目の前のやらなければならない課題にすべての時間と労力を費やすことは、当たり前だと思っているかもしれないけど、人は「心のゆとり」がなくなると勉強やプライベートでのストレスを感じやすくなるそうです。つまり、能率も悪くなり、ミスも増えるということ……。

何事も「アソビ」は必要！糸は張り過ぎると切れやすいよね。

Google が提唱した「20%ルール」は、のちに Apple などでも採用され話題になり、様々な企業で導入されました。これは業務時間の内の 20%を「普通の業務とは異なる」業務に充てて良いという制度です。簡単に言うと「たとえ仕事の時間を削っても、心にゆとりの時間を与えることで、仕事のクオリティは格段にアップし、結果大きな成果を得られる」というのです。

お腹周りの余裕は……×かなあ？



「わかるけど、中々そうは簡単にいかないなあ～」と思っている人も、無理せず1日 20～30 分から、自分のペースで時間配分して、何か他のことをやってみましょう。

生活の質を上げるために必要なのは「20%の余裕」、勉強でもプライベートでも、心と身体に「20%の余裕」を持ちたいものです！（ギリギリではなく期限の少し早めに余裕をもって仕上げる、これも「20%の余裕」です）

1. 灯火親しむべき。（なぜ、「読書の秋」って言うのかなあ？）

次の文字は何と読むか答えられますか？〔②は「こうよう」以外で〕

① 流石 ② 紅葉 ③ 土産 ④ 秋刀魚 ⑤ 秋桜

どうですか、全部間違えず読めたでしょうか？全部読めた人は流石です！

活字ばなれ、読書ばなれが止まらない……と聞く昨今ですが、「読書の秋」という言葉は聞いたことがあると思います。



「灯火親しむべき」は中国の漢詩に出てくる「涼しく夜の長い秋は、灯火の下での読書に適している。」との詩を夏目漱石が著書「三四郎」の中で引用したことで有名になりました。

涼しい秋の夜長、虫の声を聞きながらお気に入りの本を手にとってみてはどうでしょうか？

2. 響けハーモニー(^^♪) 芸術の秋を体感した日!

23日の金曜日、短縮した形でしたが、午後から安中祭を開催しました。各クラスの素晴らしい歌声に感動し、有志のステージに勇気もらい、そして吹奏楽部の演奏に芸術の秋を感じました。時間のない中、よくここまで上げてきたなあと思いました。教科等の作品も文化週間として展示されており、可能な限りの対策をしたうえでの充実した文化祭となりました。英語のあいさつ・・・少し緊張しました笑



3. これからの予定 (11月~12月)

<p>11月 2日(月) 学力診断テスト(3年) 3日(火) 文化の日 9日(月) HIRAKU学習 10日(火) お話し会ねこじゃらし拡大版(3年) 12日(木) 授業参観・学級懇談会 (1年 6限目・放課後) 進路相談(3年)~17日 お話し会ねこじゃらし 13日(金) 新入生体験入学 17日(火) 授業参観・学級懇談会 (2年 6限目・放課後) 19日(木) 生徒会役員選挙立会演説会・投票 20日(金) からだ調べ(1年) テスト前部活動休み↓</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>3学期始業式は 1月7日です</p> </div>	<p>23日(月) 勤労感謝の日 24日(火) 全校集会(任命式) HIRAKU学習 26日(木) いじめアンケート 27日(金) 期末テスト① 30日(月) 期末テスト② 12月 1日(火) 期末テスト③ 給食あり 部活動再開 3日(木) 中央委員会・専門委員会 4日(金) 学力診断テスト(3年) 7日(月) HIRAKU学習 17日(木) 3年3限給食下校 [3年給食最終日] 18日(金) 給食最終日 3年進路相談 午後から 21日(月) 三者懇談会・3年進路相談 (~22日) 23日(水) 終業式</p>
--	--

注 新型コロナウイルスの感染拡大や警報等の関係で、予定を変更させていただくことがあります。

4. 保護者の皆様へ

安堵町の木々も少しずつ紅葉し始め、朝晩が冷え込む季節になってきました。季節の変わり目は何かと体調を崩しやすいものです。くれぐれもお体をご自愛ください。

さて、体育大会そして安中祭も無事終了し、子どもたちもホッと一息をつきたいところだとは思いますが、引き続き頑張ってくれている姿には、いつも頭が下がる思いです。

ただ、コロナ禍により新学期が早く始まったことや行事が縮小されるなど、いつもとは異なる状況により、子どもたちには目に見えない疲労やストレスが溜まっているとも考えています。(そうした子供たちを支えていただいている保護者の皆さまも同様だと思いますが・・・)

長い長い2学期を充実したものにし、無事終わるためにも、これまで以上に職員一同、生徒の細かな変化にも気を配りながら共に歩んでいきたいと思っております。ご家庭におかれましても、何か気になることがありましたらお気軽にご相談下さい!

