杉中学校　生徒指導通信

進木

進木【すぎ】・・・『杉』の語源。ぐんぐんと上に向かって、まっすぐに進む木の様子。

2023年2月　発行

目標を意識して行動できていますか？

3学期が始まって1か月が経ち、2月に入りました。あっという間に3学期の半分にさしかかろうとしています。あと 1 か月と数日で卒業、または進級となります。現在の状況から大きく変化をする節目の時期を迎えることとなります。一日一日を大切に過ごせていますか？

一年後、半年後、一か月後、一週間後、明日の「理想の自分」になるためにしっかりと目標を立て、その達成に向けて大切に時間を過ごしてください。

3年生のみなさん、いよいよ入試本番となっています。自分のために、クラスや学年の仲間のために、全力を尽くして下さい。

人は自分だけよりも大切な人といる方がより大きな力が発揮できます。周囲の応援や声援に背中を押され、素晴らしい成果を出すスポーツ選手がその例ですね。希望する進路に向けて、自信を持って自分の持っている力を出し切ってください。そして、仲間全員が希望する進路に進めることを願ってください。その一人一人のつながりが大きな支えとなり、大きな力となります。残り約一カ月の中学校生活のなかで、つながり合い、輝いた姿で卒業式を迎える 3年生の姿を、1･2年生のみなさんも、先生たちも見ています。羽ばたけ、3 年生☆彡

1･2年生のみなさん、いよいよ学年末テストが近づいてきました。10日の金曜日にはテスト範囲表が配布されました。「終わりよければ、すべてよし」ということわざがあります。もちろん、取り組んだ過程も大切ですが、一年間をしめくくることや来年につなげるという意味でも、一年間をどう終えるかは大変重要です。今日から一日一日の計画を立てて、大切に過ごして下さい。また、3年生があと1か月ほどで卒業となります。卒業までの期間、3年生の姿をしっかりと見ていて下さい。そして、憧れてください。その姿を胸に、来年度は今年以上に素晴らしい杉中学校を築いてください。

効率的に学習を行うためのコツを紹介します!!

突然ですが、みなさん。自分専用のスマホまたはタブレット端末を持っていますか？

2022 年 8 月にニフティ株式会社が小中学生1500人に実施したアンケートによると、中学生が自分専用の携帯電話またはスマホなどを所有している割合は76％でした。

所有している人としていない人に対して、正しいとか正しくないとか、そのようなことを伝えたいわけではありません。枚方市ではすでに生徒一人一台のタブレット端末が支給されています。スマホやタブレット端末は学習をサポートしてくれる大変便利なツールの一つです。最近、こうした機器に関する内容の本を読みました。これから高校入試や学年末テストに臨むみなさんの学習に少しでも参考になればと思い、その本の一部分を紹介します。

「サイレントモードでもスマホは邪魔をする」

大学生500人の記憶力と集中力を調査すると、スマホを教室の外に置いた学生の方が、サイレントモードにしてポケットにしまった学生よりも良い結果が出た。学生自身はスマホの存在に影響を受けているとは思っていないのに、結果が事実を物語っている。ポケットに入っているだけで集中力が阻害されるのだ。同じ現象がほかの複数の実験にも見られた。その一つに、800人にコンピューター上で集中力を要する問題をやらせるというものであった。結果、スマホを別室に置いてきた被験者は、サイレントモードにしたスマホをポケットに入れていた被験者よりも成績が良かった。実験報告書のタイトルが実験の結論を物語っている。

「脳は弱る――スマートフォンの存在がわずかにでもあれば、認知能力の容量が減る」（途中省略）

ポケットの中のスマホが持つデジタルな魔力を、脳は無意識のレベルで感知し、「スマホを無視すること」に知能の処理能力を使ってしまうようだ。その結果、本来の力が発揮できなくなる。

みなさんはどう思いましたか？この筆者は**【スマホの置く位置】**で認知能力（記憶する能力）が大きく変わるとおっしゃっています。つまり、以下のように表すことができます。ぜひ参考にしてみてください。

低くなる ←	記憶する能力	→ 高くなる
勉強机の上	ポケット・カバンの中	部屋の外

何よりもみなさんのやる気こそが大きなエネルギーです！余談ですが…、この本はこれからの時代に必要な知識だと感じました。すでにたいへん人気のある本ですが…ぜひ、ご一読を！

最後に、1月16～18日に行われた「制服プロジェクト」についての感想を紹介します。先生たちの本当のねらいに気付いてくれたみなさん、ありがとうございます。ともに最高の杉中を★☆

1年生　・“どうしたら杉中らしい”を表現できるかなどをたくさん考えることができて楽しかった。こういう機会はとてもいい機会になった。・保護者の意見も聞いた方がいいと思った。・見た目と同じくらい機能も大事だと思った。制服の意義を再確認できたし、これからも制服を正しく着ようという気持ちになった。	杉中らしさを自分たちで考えることが大切ですね。制服を正しく着よう！
2年生　・制服のほかにもこういう時間がほしいと思った。・新しいことを決めるのはこれから将来残るものだから、責任感もあるけど、自分達でつくっていく（考える）のはおもしろいし、新たな発見があって楽しい。・制服はかわいいだけではダメだということがよく分かった。・これからの自分の行動が変化するきっかけになった気がする。・未来のために今から自分事として考えていくことが大切だと感じた。	生徒が決める、生徒が学校をつくっていくことの楽しさを忘れないでほしいなぁ。何事も“自分事”で！
3年生　・制服は学校の印象としてすごく大事だと自分の高校選びで改めて感じた。なので、このプロジェクトを通して杉中がもっといい印象の学校になってほしい。・今回の授業を通して、制服は必要であると思った。・案外このシンプルな制服が他校とは違って杉中らしさが出ているのではないかと感じました。・自分たちで制服やルールについて考えることは、自分たちの行動に責任を持つことに繋がると思う。今回のプロジェクトが制服だけでなく、日々の生活にも変化を与えられていたらいいなと思う。	制服の意義をしっかりと考え、“自分事”として考えることができました。３年生の行動の変化を大いに期待しています！