

## 1学期終了！ 有意義な夏休みを！ 「目標がその日その日を支配する」

さて、いよいよ明日から、39日間の長い夏休みに入ります。時間に直すと936時間、学校で1年間に受ける授業が1015時間ですから、それに近い大変な量があることとなります。「時間というのは、平等に与えられている。あたりまえのことだけれど、こんな平等なもの、ほかにはないのでは」と、つくづく思います。誰かだけに多めに与えられているというわけではないのです。こうした平等感覚というのは、心地よいものです。なぜなら、自分の考え次第で、その「時間の使い方」を決めることができるからです。夏休みには時間割もありません。だからこそ、このような夏休みにしたいという、しっかりとした目標を、そのために、何をどのようにするという計画をつくりましょう。

第一歩という詩があります。340m程度の三笠山に登ろうとするのか、3776mの富士山に登ろうとするのか、自分の目標の置き方でそれに向かう覚悟が全然違ったものになるのです。富士山に登るには、準備も万全にしなければなりません。体力トレーニングも必要な装備も怠りなくやって初めて第一歩が踏み出せます。登り方だって、とりあえず登ってみようという軽い気持ちで出発するのか、行けるとこまで行って、ダメなら引き返そうというのか、必ず頂上を極められるように計画的に一步一步を刻んでいくのか。実は、部活動だって勉強だって同じで、自分の目指すものが明確になれば、おのずと今日一日のやるべきことがはっきりするのです。まさに、「目標がその日その日を支配する」…このことを、みなさん、肝に銘じて部活動に勉強に精進していきましょう。

それでは、健康や安全に気をつけ、自分を鍛える有意義な夏休みを過ごし、また全員元気に新学期に会いましょう。

さて、いよいよ明日から、39日間の長い夏休みに入ります。時間に直すと936時間、学校で1年間に受ける授業が1015時間ですから、それに近い大変な量があることとなります。「時間というのは、平等に与えられている。あたりまえのことだけれど、こんな平等なもの、ほかにはないのでは」と、つくづく思います。誰かだけに多めに与えられているというわけではないのです。こうした平等感覚というのは、心地よいものです。なぜなら、自分の考え次第で、その「時間の使い方」を決めることができるからです。夏休みには時間割もありません。だからこそ、このような夏休みにしたいという、しっかりとした目標を、そのために、何をどのようにするという計画をつくりましょう。

**『第一歩』**  
 十里の旅の第一歩  
 百里の旅の第一歩  
 同じ一歩でも覚悟がちがう  
 三笠山にのぼる第一歩  
 富士山にのぼる第一歩  
 同じ一歩でも覚悟がちがう  
 どこまで行くつもりか  
 どこまで登るつもりか  
 目標が  
 その日その日を支配する  
 後藤静香  
 ※一里は約3.9km  
 三笠山340m、富士山3776m  
 (36)

## 夏季休業日の意義

- 厳しい暑さによる学習の効率低下と保健への配慮から設けられたものであり、健康と体力の保持・増進を図る。
- 学校での学習に対する習熟の程度を把握し、家庭において自分なりの学習を進め、夏季休業日以降に備える。
- 自由な時間を利用して、各自の特技・趣味や興味・関心を生かした自主的活動及び研究等を行い、自主性・創造性を高め、余暇の有効活用と個性の伸長を図る。
- 家庭での生活を楽しみ、家族相互の触れ合いを深めるとともに、居住地域の諸団体・各機関主催の行事等に積極的に参加し、生活体験を広げることで、社会性や実践力の育成を図る。

## 夏季休業期間中における生徒のみなさんの安心・安全な生活に向けて

### ①「心のSOS」について

誰にでも心が苦しくなる時があります。自分がつらい気持ちになった時は、一人で抱え込まず、「心のSOS」を出してみましょう。「誰かに相談できることは、生きていくうえでの素晴らしい力」なのです。心が苦しい時は、話を聞いてもらうと楽になるし、解決の糸口が見えてくるかもしれません。

でも、本当に落ち込んだ時は、自分から助けを求めることができなくなることがあります。そんな時は、周囲の人が気づいて手を差し伸べることが大切です。友達の話聞いてあげると、きっと友達の心は軽くなるでしょう。もしあなたが、友達から不安や悩みを相談された時には、「寄り添い」「受け止め」「信頼できる大人につなぐ」ことが大切です。

※学校から配布されたリーフレット「ひとりにしないよ」を参考にしてください。



### ②相談窓口について

困ったこと、相談したいことがあった時、学校の先生や友達には相談しづらいという場合があります。そんな時、様々な悩みに対応する相談窓口があります。相談の方法も、電話やメール、LINEを使った相談や24時間365日対応している窓口もあります。

今回、タブレットのロイロノートに主な相談窓口一覧のデータを送付しています。今すぐには必要ないという人も、一度どんな窓口があるかのぞいてみてください。

また、小郡市の相談窓口について、5月に右のような「電話相談カード」を生徒の皆さんに配布しています。いつでも相談できるように、通学カバンなどすぐに手に取れる場所に保管しておきましょう。



**「友達や親にも相談できないう悩み」**  
 ～話せばきっとラクになる～

- 小郡市教育相談室（月～金）  
0120-73-7867（9:00～16:30）
- 子どもホットライン24  
0942-32-3000（24時間）
- 24時間子供SOSダイヤル  
0120-0-78310（24時間）



### ③保護者の皆様へ

夏季休業期間中については、ご家庭におけるお子様の見守りをよろしくお願ひいたします。お子様の悩みや変化について、何か把握された場合は、積極的に学校（72-2027）に相談していただくとともに、生徒同様、相談窓口もありますのでぜひご活用ください。

### ○学校閉庁日の緊急連絡先について

小郡市教育委員会では、学校閉庁日を8/14（月）～8月/16（水）と定めてあります。この期間の緊急連絡については、小郡市教育委員会学校教育課（72-2111）へお願ひします。