



〒660-0051 尼崎市東七松町 2 丁目 5 番 67 号 TEL (06) 6481-5351 Fax (06) 6481-5352 <http://www.ama-net.ed.jp/school/J03/index.html>

夏休みを有意義なものに

向 調 自  
上 和 律

本校の校訓の一つである『自律』という言葉の意味は「自分で自分の行為を規制すること。外部からの制御から脱して、自身の立てた規範に従って行動すること（広辞苑）」です。

普段は、学校があり、生活にメリハリがつかず、夏休みはそうではありません。1・2年生の多くは部活動に参加していますので、部活動が生活の中心になる人もいます。しかし、部活動を引退した3年生の多くの人たちにとって、この夏休みは、『自律』がキーワードになります。

私は、しっかりと計画を立てることが最も大切なことだと思います。そして、その計画通りに生活することです。勉強にも全力で、そしてせっかくの夏休みですから少しぐらいは遊ぶことも良いでしょう。その遊びにも全力で取り組んでほしいと思います。さらに立てた計画通りに進まないこともあるでしょう。そのときには、計画を修正することも必要です。理想的な計画を立てても、実現できなければ意味がありませんね。

特に3年生の人たちにとっては、進路についてじっくり考えたり、保護者と相談したりすることも必要です。そのきっかけとして、多くの高校ではオープンハイスクールが行われています。実際に高校に行って校舎や設備を見るだけでも良いと思います。ぜひ最低1校は説明会等に参加してほしいと思います。

一方、勉強については、「やればできる」のではありません。「やらなければならない」のです。皆さんの体のどこかに「やる気スイッチ」があるのではありません。まずは「無理矢理頑張って勉強することだ」と思います。

自分で自分をつくる

- 自分で自分の分析をしてみましょう。
- 自分の長所をいくつかあげることができますか。
- 何をしているときに、自分らしいと思いますか。
- 勉強で得意な科目は何ですか。
- 勉強で成績はあまり良くないけど好きな科目は何ですか。
- 習い事は何をしていますか（していましたか）。
- 趣味は何ですか。
- 好きな時間の過ごし方は何ですか。
- 今まで努力したことはどのようなことですか。
- 将来の夢は何ですか。

友人と自分を比較するのではなく、自分で自分をどのように考えるかが重要です。

皆さんのような中学生にとって、しっかりと自分の内面と向き合うこと、心を見つめることに時間を費やすこともたまには必要だと思います。

自分の心を成長させることができるのは、自分しかありません。よく耕された土地が、養分をたくさん含むように、自分の心もよく耕し、柔軟な心で考えることができる人間になることが大切なのではないでしょうか。

そのためには、ぜひ本を読んでください。夏休みです。じっくりと読書に時間を費やすもの良い時間の使い方だと考えます。



積み上げた努力  
仲間との思いが  
今ひとつに輝く

(H27 阪神中学校総合体育大会スローガン)

今年も3年生にとって暑い夏がやってきました。壮行会では、「全力を出し切って」というメッセージを送りましたが、どの部も持てる力を存分に発揮してくれました。

試合後に、顧問の先生からかけていただいた言葉を大切にしてほしいと思います。ひょっとすると人生の宝物になるような言葉になるかもしれません。

私にとっては、逆に私の教え子がくれた言葉が宝物になっています。ある日教え子が私を訪ねてくれ、「先生が、部活動で挨拶や礼儀作法を厳しく教えてくれたから、今、会社で仕事をするのにとっても役に立ってるよ。ありがとうね。先生!」と言ってくれました。

皆さんも部活動でたくさんの経験をしてきたことでしょう。その経験を生かすことが大切です。

スマートフォンの使い方

便利な反面、使い方を間違えると大きな危険が潜んでいます。学校に持ってきてはいけないものであるスマートフォン等の使い方トラブルに巻き込まれることを大変心配しています。1日何時間も使用しないように、各家庭でルールを決めるとともに、フィルタリング等についてもよろしくお願ひします。

