

## 夏休みに増えるもの、減るもの

いよいよ1学期もゴールが見えてきました。長期の臨時休業にしても部活動にしても、今までに誰も経験の無かったことが続きました。そうした大変なことが多かった今学期も、生徒の皆さんや地域の方をはじめ、多くの方々の工夫、協力、支援などによって、終業式を迎えられることに感謝したいと思います。

### 夏休みに増えるものは？ 減るものは？

間もなく(いつもより短めの)夏休みに入ります。楽しみにしている人も多いと思います。さて、夏休みになるといつもより増えるものがあります。それは何だと思いませんか。

それは「自由」です。夏休みは部活動や課外を除いて、自分が「自由」に使える時間が増えます。チャイムも鳴りません。先生方の目が光っているわけでもありません。

では、逆に減ってしまうものは何でしょうか。

「抑制力」が減ってしまうと言われています。普段は決まった時間にチャイムが鳴り、先生や友だちも声を掛けてくれるでしょう。しかし、夏休みにはそうしたチャイムや声掛けはありません。自分自身で時間と行動を決めなければならない場面が増えます。「もうちょっとゲームがしたい」「もっと夜更かしがしたい」といった気持ちになりそうなとき、それを抑制するのは自分しかないのです。

それが続くと、生活のリズムに乱れが生じます。朝早く起きたり、授業に集中したり、時間どおりに行動することや友だちに協力することがおっくうになってくるなど、様々な悪影響が出てきます。もちろん健康面にも影響が及びます。

### よい「習慣」を身に付けよう

充実した夏休みを過ごし、さらに気持ちよく2学期をスタートするために、夏休みに増やしてほしいものがあります。それは「よい習慣」です。例えば次の①～⑤のような生活習慣です。

- ① 起きる時間を決める
- ② 勉強する時間を決める(特に始める時間)
- ③ 遊ぶ時間を決める
- ④ 家の手伝いをする時間を決める
- ⑤ 寝る時間を決める

ある有名なスポーツ指導者は、『どんな競技でもどんな事でも、選手が伸びる最後のポイントは精神力(心)ですよ。特に中学生は心の持ち方一つで変わります。おずかしいことをするのではなく、何でもいい簡単なことを、毎日続けることで、強い心が育ちますよ』と語っています。

大切なのは、とにかく自分で決めたことを毎日続けることだと思います。自分をしっかり磨き、光り輝くダイヤモンドに変身させるか、ただの原石のまま終わらせるかは、自分自身の毎日の積み重ねによって決まるのです。



