



田村市立都路中学校 学校だより 第11号

令和7年6月20日(金)
発行責任者：校長 佐藤 仁
TEL：0247-75-2009

めざす生徒像：自らの志を語り、目標に向かって主体的に努力できる生徒

めざす学校像：志を育む学校 学び合い、高め合う学校 信頼され、愛される学校

一日の1%

生徒の皆さんは、来週火曜日に実施される定期テストに向けて気持ちを切り替えて授業や家庭学習にのぞんでいるでしょうか。次は、時間の使い方を工夫することが、生活のリズムを整えることにつながり、ゆくゆくは人生にも影響を与えるという内容の新聞記事です。

たった15分。けれど、この短い時間を意識するようになってから、私の生活は少しずつでも確実に変わってきました。

スマートフォンを開けば情報が次々と流れてきます。交流サイトや動画を見ているうちに「気づいたら1時間たっていた」ということも珍しくありません。現代は、時間が無意識のうちに溶けていく時代です。だからこそ、意識的に「たった15分」に集中する。その微差が、やがて大差につながるのではないかと感じています。

一日のたった1%。でもそれが私の生活にリズムと優しさを運んでくれる大切な時間になっています。忙しい毎日だからこそ、あえてアナログに。そしてたった15分を、丁寧に使ってみる。その小さな選択が、今日という一日をちょっとだけ整えてくれる。

(福島民報 民報サロン 「一日の1%は15分」小嶋 沙希子)

「継続は力なり」とよく言われます。たった15分。2、3日だったら簡単にできることです。でも、1年間、あるいは目標達成までの期間、継続することはかなりハードルが上がります。ハードルが上がる分、継続できれば筆者が書いているように、少しずつでも確実に生活が変わっていきます。生活が変われば、確実に目標達成に近づくことができます。

私の主観ですが、中学校時代の時間と大人になってからの時間は質が違うように思います。中学校時代の時間の方が濃いです。圧倒的に濃いです。濃い時間を過ごすか、うすっぺらな時間を過ごすかは自分次第です。生徒の皆さんには、少しでも濃い時間を過ごせるように時間の使い方を上手にコントロールしてほしいと思います。

人は「易きに流れる(水が低い方へ流れるように、人も楽な道を選ぶ傾向にある)」生き物です。楽しんで、多くの見返りを期待する傾向があることも否定できません。客観的にはそれほど努力をしていないにも関わらず、がんばっていると自己をあまく評価することもあります。そのような姿勢や考え方は成長の妨げになります。中学校時代は、目標達成のために、脇目もふらず、ひたむきに努力を継続できるだけのメンタル面及びフィジカル面における体力、そして時間があります。問題なのは時間の使い方です。「あれもやりたい」、「これもやりたい」とやりたいことがたくさんあるのもわかります。冷静に考え、「やりたいこと」と「やらなければならないこと」を明確にすみ分ける必要があります。そして「今、やらなければならないこと」に十分な時間をかけることができるように、必要なら生活を見直しましょう。

定期テストに向けて、今週末は時間の使い方を工夫してください。定期テストが終わってからも、中学校卒業後の人生をみすえ、目標達成のために「1日〇分(〇には自分の生活リズムに合った時間を設定する)」の努力を継続しましょう。努力は必ずむくわれます。努力を継続すれば、必ず道は開けます。

けっぱれ！ 都中生！