

希望の鐘

第177号

ひとつのつぼみはいちどしかひらかない

未来への架け橋講座：キャリア教育の充実へ

今年も「コナ中未来への架け橋講座」が11月から始まりました。この講座は平成24年度から行われており、今年度で9年目。コーディネーターである〇〇〇〇〇さんと〇〇〇〇〇さんが中心に講師の方を見つけていただき、講演をお願いしています。特に今年度は市教育委員会から指導主事が派遣され、この講座の在り方を見学してまいりました。ひょっとしたら、来年度から市内の各中学校でも、同じような講座が行われるのかもしれませんが。

この地域には、様々な職業に就いて、幅広い知識や高い技術を持っている方が多く住んでいます。このような方々にお話をうかがうことで、生徒たちがより具体的に夢を描き、実現しようとする機会になればと思います。また、自分が知らない職業についている方のお話を聞くことにより、自分の視野を広げることにもつながります。

今年度1回目は17日〇〇〇〇〇さん（神奈川県警察巡査長）、2回目は24日〇〇〇〇〇さん（八戸東消防署小中野分遣所消防副士長）と続きました。1、2年生が対象となり、必ず1回はいずれかの講座に出席することになっています。それぞれの講師からは、中学生時の様子や今の職業をめざした理由、仕事の楽しさや難しさ、エピソードなどのお話があり、生徒は真剣に聞き入っていました。今年度は、プロスポーツ選手や保育士さんなど、あと4回実施する予定です。

コロナ禍のもと、平成12年から行われてきたグッジョブが、来年度も中止となりました。貴重な職業体験の場がなくなります。幸い本校ではこの「コナ中未来への架け橋講座」が長年開かれており、他の中学生よりは恵まれたキャリア教育が行われていると考えています。キャリア教育とは「子供たちが大人になったとき、幸せな人生を送るために必要な力を獲得させること。それは、子供たちが社会の担い手となるうえで必要な力」と考えます。

講師の先生方、お忙しいなか、地区の後輩のため貴重なお時間を割いてくださり、ありがとうございました。



睡眠と朝食の重要性を再認識～保健講話

12月6日(日)、保護者参観日が行われ、その後、「夢をかなえる土台をつくろう～ゲーム・SNSと脳の関係～」の演題で〇〇〇教育委員会〇〇〇〇先生からご講演をいただきました。〇〇先生は文部科学省・地方教育行政実務研修生として「早寝早起き朝ご飯」国民運動プロジェクトチームに所属、生活リズムの大切さについて研究を重ねてきました。子供の生活リズムに関する分野では県内の第一人者です。私たちも、生徒には様々な機会をとらえ、睡眠と朝食の大切さを説いてきましたが、科学的根拠に基づいた先生の講演を聞くことで、睡眠と朝食の重要性を再認識することができた絶好の機会でした。〇〇先生、ありがとうございました。

1年1組 〇〇 〇〇

僕は、この講演を聞いて、早寝早起き朝ご飯と脳の関係や、ゲーム、SNSと脳を知ることができました。自分も、土日に宿題などで夜遅くなってしまふことがあるのですが、これからはきちんと早寝早起き朝ご飯の3つを意識して生活していこうと思いました。人間に体内時計があるということは知っていたのですが、それが複数あって、ずれが生じた場合、太陽光や食事で地球の時計と合うことは初めて知りました。食事をしないと内臓の時計がリセットされないということは、ここでも朝ごはんが大切なんだと思いました。

1年1組 〇 〇〇

今日は、食事や睡眠の大切さがよくわかりました。普段私は、朝ご飯は毎日食べていますが、睡眠時間がどうしても短くなってしまふことがよくありました。しかし、この講演会を通して、睡眠が脳や体のためにとっても大切なことだとわかりました。私は、勉強中に音楽をかけて宿題をすることがよくあります。しかし、音楽をかけたり動画を見たりしながら勉強しても好成績にはつながらないことがわかりました。今日から睡眠ログを使い、日々の生活を見直していきたいと思います。よい成績を修めるためにも、毎日の睡眠をしっかり取り、早寝早起き朝ご飯を心がけていきたいと思います。今日は本当にありがとうございました。

2年1組 〇〇 〇〇

今日の講演会ではSNSから睡眠など、様々なジャンルのことを学びました。その中で特に驚いたのが、睡眠は寝ている間に記憶をきれいに整理し、古い知識と組み合わせる新しい知識を作り出すということです。睡眠をとるだけでこんな複雑なことをしていると知り、睡眠の大切さを今までよりも多く感じるようになりました。土曜日や日曜日、長期休みの時などは寝る時間をあまりずらさず、できるだけ同じリズムで生活しようと思いました。

2年2組 〇〇〇 〇〇

今日の講演会で学んだことは、睡眠の大切さと朝食をとることの大切さです。睡眠をとらないと体調を崩すだけではなく成績が下がることを知りました。また、朝食をとるととらないでは、頭に記憶される量が違うことを知ったので、これからは同じ時間に寝て起きる、朝食をしっかり取るということを気をつけていきたいです。CHANCEをCHANGEに変えるにはTRYすることが大切だと言っていたので、頑張りたいです。

3年1組 〇〇 〇〇

保健体育の授業などで、なぜ睡眠が大切なのか、規則正しい生活習慣が大切なのか、は知っていましたが、こんなにも成績に影響があるとは思わず、驚きました。私も受験生なので、しっかり睡眠や食事をとって、いままでバラバラだった寝る時間と起きる時間をそろえ、万全な状態でいたいと思います。そして、帰宅後の時間割も、コナノートに書く欄があるので、計画を立てて、時間をどう有効に使うかを考え、これからの生活に生かして行きたいです。

3年2組 〇〇〇 〇〇

今日の講演会でたくさんのことを学びました。その中でも、家で勉強を2時間以上してスマホも4時間以上使っている人は、勉強を30分しかしてなく、スマホを使っていない人よりも数学の点数の平均点が5点低いことを知り、驚きました。その他にも、スマホは1日1時間以内だということを知りました。自分は、睡眠時間が8時間よりも少ないので、これからは、時間を増やしたいです。今日学んだことをしっかり生かしたいです。