

愛の便り

校訓: 志が人生を創る

睡眠不足は脳を弱くする!!

19日(火)の午後、PTA主催の教育講演会が愛の夢未来センターで行われました。講師に THANKS (サンクス) 代表杉野伸治先生をお招きして、「脳と睡眠の科学」という演題でお話をいただきました。あくまでも保護者対象でしたが、残念ながら20名の参加に留まりました。お仕事の都合をつけて参加くださった保護者の皆さま、ありがとうございました。その分、**時間対効果**はあったのではないのでしょうか。



今回の講話は、本校研究組織を見直して「学力向上支援部」を設け、生活習慣の改善から学力向上に迫ろうという取組の一環でもあり、改善の一丁目一番地でもある「睡眠」にスポットを当てたものでした。子どもたちにも自分の一番身近なことから見直してほしいという思いを込めて、今回は授業の一部として設定したところです。

冒頭、心や身体の様々な不調を訴えて来所される患者に、「まず最初に処方するのは『睡眠』です。」との言葉に、その重要さが凝縮されている気がしました。科学的な根拠を引用しながら歯切れのいい話の中に時折、隣同士の対話を促したり全生徒に向けて質問を浴びせたりなど、終始退屈させない話術で引き込んでいかれました。子どもたちも真剣に耳を傾け、素直に反応したり正直に挙手したりする場面もたくさん見られました。90分という長い時間でしたが、最後まで集中して聞く姿勢に感心しました。**自分ごととして真剣に考えることができた何よりの証拠**だと思ったところです。情報量は確かに多かったのですが、どれも的を射た指摘だったり、ズバリと改善に向けたアドバイスをいただいたり、なかには図星を突かれて苦笑する場面も見受けられました。



杉野先生から「今すぐ□□しなさい(やめたほうがいいよ。」「明日から早速、〇〇を変えてみましょう。」といった助言が多くありましたが、その中の一つでも実行に移そうという気持ちは芽生えましたか。行動に移さなければという危機感を抱きましたか。講話の中で印象に残った言葉を記録した範囲で紹介します。

◇「夜更かし大国ニッポン『7時間寝れば十分』は間違い」

◆睡眠時間5時間と7時間を比べた場合、(5時間の人)

・感染率は3倍 感染からの回復も遅い

・予防接種の効果は低い

◇寝室に持ち込まないもの

・食べ物、本、スマホ、ゲーム、悩み事

◆「義務(宿題や課題)を果たして権利を主張せよ。」

◇「わずらわしさの中で人間関係を構築していかなければならない。」

◆「これからどうするかで結果が出る。」

◇すべてのトラブルを回避する術は

「人に聞く(尋ねる)こと」である。

※生徒に配布している「睡眠ウィークカード」、その趣旨をご理解の上、ご協力をよろしくお願いいたします。



雲仙市立愛野中学校 学校便り

令和6年11月22日

第105号(通巻)

文責(校長;末永栄喜)



遅ればせながら去る10月19日(土)、愛の夢未来センターで行われた少年の主張大会で発表した生徒を紹介します。

◇今村愛斗(1年) 演題「違いを認める心」

◇野副仁(1年) 演題「人権を大切に生きて」

◇坂田敦彦(2年) 演題「今こそ平和を考える」

◇曾我秋空(2年) 演題「吹奏楽とSDGs」

当日、司会を務めた福田新太さんと窪田瞬さん、大役ご苦労さまでした。また、ゲストとして発表した大津蓮さんもお疲れさまでした。

発表後、曾我秋空さんが本校を代表して市の主張大会に出場することが決まりました。雲仙市少年の主張大会は、12月7日(土)の午後、吾妻ふるさと会館で行われます。

【表彰関係】

◆雲仙市中学校新人大会 剣道競技(11/9)

◇男子団体 優勝(県大会出場)

※県大会では連覇がかかります。

○男子個人 優勝 太田凜太郎

○〃 準優勝 松尾澄空

○女子個人 準優勝 大江美奏

(いずれも県大会出場です。)



◆第33回島原半島中学生新人卓球選手権大会(11/16)

◇2年男子シングルの部

○優勝 井上翔

○準優勝 高橋由汰



校長室の窓から

久しぶり&まだ続く!

日本の代表的な企業を対象に行われたアンケートで、「人材採用にあたって重視する能力」の順位は次のようになっています。(2018年経団連の調査結果より 597社が回答)

第1位 コミュニケーション能力(82.4%)

第2位 主体性(64.3%)

第3位 チャレンジ精神(48.9%)

データは少し古いですが、この傾向は20年ほど変わっていないそうです。この結果から、日本の企業はコミュニケーション能力が高い人材を求めていることがわかります。逆に言えば、最近の若者のコミュニケーション力が弱くなってきていることの現れとも言えます。

コンビニ、自動販売機、ネットショッピングなど、人と会話することなく買い物をすることが当たり前となり、仕事や友人との連絡も電話からメールへと変わっています。学校から帰って、親から「今日、学校どうだった?」と聞かれて「別に…」と返事をし、「楽しかったの?」と聞かれても「ふつつ…」と答える。お子さんの反応はいかがでしょう。

ますます社会の仕組みが変わっていく中、コミュニケーションの力を身につけることは中学生にとって困難であるからこそ、とても大切な課題ではないでしょうか。久しぶりの「校長室の窓から」でしたが、次号でも関連した話題を提供していきたいと思っております。紙面のレイアウトがまずくて、中途半端で終わってしまいました。申し訳ありません。

