



陵陽

令和7年(2025年)1月17日(金) 第11号

『決断は10秒』

校長 石井 貴司

年末年始を含んだ冬休みは、何かと慌ただしく過ぎ去ってしまったのではないのでしょうか。特に、3年生にとっては、受験生という「プレッシャー」や「ストレス」で、落ち着かない休みだったかもしれません。今日は、一人一人が充実した冬休みを過ごし、新年の決意をもって、登校したものと思っています。

さて、新年を迎え、そして同時に、各学年、最後の3学期を迎えました。時間というのは限りなく繋がっているものですが、実は、その中に節目というものがあります。新年を迎える1月、そして、各学期初め、進級・進学をする4月。この節目・節目を利用して、自分を見つめ直し「次への目標」や「新たな目標」を心に刻み込み、自分を成長させるきっかけにしてほしいと思います。

皆さんは、『決断は10秒』という言葉を知っていますでしょうか？

「仕事ができる人」や「運の良い人」を観察していると、実に気持ちが良いくらい決断が早い！その場ですぐに決めます。普段から様々なことを考え、いつでも決断できるように訓練しているからだと思います。そして、すぐに決めることが習慣になると、勘が鋭くなり、チャンスを掴みやすくなります。もし、自分は「優柔不断だから…」「グズグズ癖・先延ばし癖があるから」と考えている人がいるのなら、その考え方を捨ててみましょう。もともと優柔不断な脳ではなく、自分ですぐ決めることを避けた結果、変な癖が付いただけかもしれません。決断が遅いと「なんか損になる可能性もあるぞ!」「気をつける!」などと用心モードになり、結局「現状維持」になってしまうという傾向もあるそうです。現状維持を選択しては、いつまでたっても夢や目標を叶えられなくなります。10秒以内に物事を決める。それ以上伸ばせば、用心モードになって現状維持を選択してしまう。悩むと大抵、思い切った行動はできなくなる。あっさりやれば、すごいことが実現できる。そうです。「すごいことはあっさり起きる」ということを覚えておいてください。今からでも訓練すれば、「即断即決の脳」に切り替えることが出来ると思います。節目・節目の「次の目標」や「新たな目標」を達成するために、この「10秒の決断」を生かしてほしいと思います。

もう一つ、小さな目標を頑張ってクリアした時、思わず「やったあー」と叫びたくなったことは誰にでもあるはず。その小さな「やったあー」という喜びが、次の目標に向かうエネルギーとなって、自分の背中を強く押し出してくれます。ですから、この一年、いえ、まずはこの3学期、皆さんには、小さな「やったあー」をいくつも手に入れてほしいと願っています。

「3学期」は、皆さんにとって1年のまとめの学期となります。風邪や怪我に注意しながら、前向きに学び続け、充実した3学期となるように願っています。

3学期の抱負と3年生に向けて

2年 ●●●●

私が3学期に向けて頑張りたいことは2つあります。まず1つ目は学習です。2学期は定期テストや日々の単元テストなどで、自分の納得のいく成績をおさめることができませんでした。分からないところを分からないままにして、テストに向けての復習が足りていなかったと思います。3学期が終わると私たちは受験生になります。自分のランクや志望校などを見つめなおし、今学期から気を抜かず基礎から固めていけるように日々の復習をするようにしていきたいです。

2つ目は生活面全般です。2学期は2分前着席があまりできていなかったり、学習面にもつながりますが、提出物

を期限ぎりぎりに完成させてしまっていたことが多く、決して時間に余裕をもった生活ができていなかったように思います。学年協のことや部活動、勉強などたくさんやらなくてはならないことがあります。全てがおろそかにならないように早めに冬休み気分から抜けて時間に余裕をもって行動していきたいです。そして3年生になる前に自分の長所と短所を見つけて、長所はさらに伸ばし、短所は改善できるように努力をおこらなようにしたいです。

また、3年生に向けて頑張りたいことは後輩に尊敬されるような先輩になること、最後まで物事に真剣に取り組み、悔いが残らないようにすることです。3年生になると受験に向けた勉強が本格的に始まり、学力テストや入試に向けて日頃からの復習や分からないところは分かるまでやるというのが大切になると思います。ですので今からその習慣を身につけていきたいです。部活動では役者になれるように努力し、全道、全国を目指して結果を残せるよう頑張ります。日常生活習慣をはじめ、部活動、委員会、勉強それぞれに全力で取り組み、努力していきたいです。

◆◇陵陽中学校区青少年健全育成推進会地域交流会◆◇

昨年12月20日(金)の青少年健全育成推進会地域交流会で、札幌市子ども未来局子どものくらし・若者支援担当の職員を招いて、「ヤングケアラーについて学ぼう」と「子どもの貧困について」をテーマに講演会を行いました。地域の方や保護者の方など多数の方が参加しました。ヤングケアラーのお話では、①どういう状況の子どもがヤングケアラーにあたるか ②札幌市におけるヤングケアラーの状況 ③ヤングケアラーが子どもに与える影響(学校生活、身体面、精神面、進学や就職など) ④ヤングケアラーの支援方法(学校、地域、家庭)について説明されました。子どもの貧困については、①日本における子どもの貧困(絶対的貧困・相対的貧困など) ②子どもの将来に与える影響 ③悩みを抱え込みする事案 ④札幌市における子育てへの支援策などの説明が行われました。今回の講演会を通して、札幌市におけるヤングケアラーと子どもの貧困についての実態を知ること、一人で悩みを抱え、孤独になりがちな状況をいかに周囲の人たち(学校、家庭、地域、関係機関など)が気付き、寄り添うことが重要であることが分かりました。



日本におけるヤングケアラーや子どもの貧困への支援は、最近話題に取上げられてきました。講演会を通して、子どもが子どもらしく生きることができる社会にするためには、私たち一人一人がその輪を広げることが大切であることを改めて学びました。

<2月行事予定表>

- 3日(月) PTA 予算委員会 16:00~
- 12日(水) 1、2年生第3回定期テスト
6組入学説明会、入試特別時間割開始
- 13日(木) 午前授業・完全下校、私立A入試日
入学説明会 14:00~ (体育館)
- 18日(火) 午前授業・完全下校、私立B入試日、職員
会議、家庭の日
- 19日(水) 第2回PTA 運営委員会 16:00~
- 28日(金) 6組卒業を祝う会・学級PTA、Open School



<3月行事予定表>

- 3日(月) 公立高校入試下見、卒業期特別時間割開始
6組学年末懇談~3/5
- 4日(火) 公立高校入試1日目
- 5日(水) 公立高校入試2日目、1、2年学年・学級PTA
- 14日(金) 第63回卒業証書授与式

論破を対話に変える読書体験

学校司書 本間 都

2024年12月、オーストラリアで16歳未満のSNS利用を禁じる世界初の法律が成立しました。それは動画の影響から減量し拒食症になる人や、SNS上のいじめに悩み自傷する考えに捕られる人を守るためです。そして今月、Instagramなどを運営するIT大手メタ社は「投稿内容のファクトチェック制度を廃止する」発表をしました。これまで以上に、ネット上の情報が真実かどうかを、個人で検証し判断しなければなりません。主に「人を攻撃して優越感を得たい人たちがSNSで悪意のある書き込みをします。優越感の反対は劣等感です。「不安」で「怖がり」で「情けない」気持ちは、小説や物語では、登場人物に感情移入できる愛すべき要素となります。「勇気」「自信」「他者への尊重」へ成長する物語に自分自身を反映する読書を、まずは始めてみませんか。

札幌市立陵陽中学校 〒062-0936 札幌市豊平区平岸6条11丁目1番25号

【電話】011-821-1371

【FAX】011-821-5472

ryoyo-j@sapporo-c.ed.jp