

刻石流水

京都府立東宇治高等学校

第1学年 学年通信

第 7 号

令和6年12月23日

～受けた恩義は心の石に刻み、施したことは水に流す～

先日行われた学年リレー、お疲れさまでした。

ところで。なんで人は、リレーをするのでしょうか。だって、別に一人で走ってもよさそうなの。きっと、チーターはしません。走りが得意でも。何故わざわざ、人間は「バトンを繋ぐ」なんて行動を思いついたのだろう。と、皆さんの様子を見ながらぼんやり考えていました。

走り終わった後、お互いに声を掛け合い、肩を叩き、頑張りをたたえ合っている皆さんを見て気付いたのです。そうだ、人間というのは、誰かと関わりあうことでしか生きていけない、「社会的な動物」だった一。

自分が誰かの役に立っている、とか、誰かが助けてくれた、とか。そんな感覚を歯車のように回して、社会を回していくのが人間という生き物です。今、皆さんが所属するクラスも小さな「社会」だと言えます。誰かが頑張っている姿が目に入れば、やる気になるし、自分の気持ちが折れるような行動をする人がいれば、自分のモチベーションも下がってしまう。実は、自分の行動は、自分の意志で決めていません。目に映る光景が、環境が、私たちの行動を決めている。人間ってそういう生き物です。

ところで、新しい制服のにおいもすっかり消え、2学期を終えようとしている1年生のみなさん。今、辺りを見渡して（ここでほんとに見渡してください）、自分のいるクラスは「いい環境」の社会になっているでしょうか。周りの人に配慮せず、大きな音楽をスマホで流している人、いませんか。まずは、自分から。周りの人の目に映っている「自分の」行動を、変えてみませんか。きっと、クラスの様子が変わっていきます。



当面の予定

12月24日(火)～26日(木)	冬期講習(7組、来年度文・理発展選択者は必修、申込済み)
12月28日(土)～1月4日(土)	学校業務休止日
1月8日(水)	始業式(8:40 SHR)、LHR、GTEC
1月9日(木)	数学課題テスト、木曜授業(2～7限目)
1月21日(火)～27日(月)	ひろがる心展
1月24日(金)	英検、短縮
1月27日(月)	大掃除、短縮
1月30日(木)～31日(金)	中間考査(1、2年)



「冬に早起きを習慣化できたら、いつでも早起きできる気がする。」

～冬休みと睡眠～

朝の気温がぐっと冷え込むようになり、起きるのがつらい、という人もいるのではないのでしょうか。冬休みに入ると、遅くまで特番を見たり、休みの解放感から深夜までダラダラとスマホを触りがち。そんな風に夜更かした翌日は、気付けば昼に起床…その後は不思議なぐらい何もやる気が起きません。それ、ほんま自分の事やわ…明日からの生活を予言されてる…!?そんな風に思った人に、以下の情報を共有したいと思います。

朝の時間は「脳のゴールデンタイム」と呼ばれ、勉強が効率よくスルスル出来たり、体も疲れていないので、やろうと思っていた行動をすぐに行動に移すことができます。「朝を制するものは人生を制する」。しかし、分かっているにもかかわらず朝型人間になるのは難しいものです。

そんなあなたに朗報!冬こそ、チャンス。「冬に早起きが出来ようになった人は、その後も継続する」というデータがあるのです。早起きをするために、色んな工夫が出来るのですよ。例えば、

朝ひとと会う予定を作る / いいカフェでモーニングを食べる / 朝マックする / 朝、まず体重を量る / 晩御飯の量を減らす / 朝に興味の時間を設ける / ゲームは朝する / 楽しい朝ごはんを用意しておく / 朝に勉強会をする / 朝起きたらまず友達に LINE で報告する / 朝は部屋の温度を温かくしておく / 白湯をのむ / 朝シャワーをする / 朝日をおもいきりあびる / とにかく外に出て散歩する / 好きな動画を朝見る / 推しの映像を朝見る / 夜にガマンしたものを、朝食べる etc…

ポイントは、「早起きが気持ちいいこと」であることを、脳が認識するまで続けること。

この冬、これを読んだ隣の席の人は、「早起きができる」という、「人生で使える武器」を手に入れるかもしれません。あなたも是非!😊