

大 盤 石

八王子市立四谷中学校
学 校 だ よ り
令和7年6月13日



<http://hachioji-school.ed.jp/yotyj/>

先月号からの続きです。

行動を早めるための3つのステップ

校 長 長 田 克

1. 「やることリスト」を明確にする

何をすべきかが曖昧なままだと、行動は早くなりません。そのため、「何をやるのか」を具体的に決めることが大切です。

◎今日やることリスト

数学の問題集を○ページ進める

英単語を50個覚える

過去問を解く

2. 「5秒ルール」を活用する

「やらなければいけないのは分かっているけれど、なかなか手が見つからない…」そんなときは、「5秒ルール」を使ってみましょう。

「やるべきこと」を思いついたら、5秒以内に動き始める。例えば、

「数学の問題を解こう」と思ったら、5秒以内にテキストを開く

「英単語を覚えよう」と思ったら、5秒以内に単語帳を開く

考え込む前に、まず動く。これだけで、行動のスピードは格段に上がります。

3. 小さな成功体験を積み重ねる

行動の早い人は、「やればできる」という自信を持っています。逆に、行動が遅い人は「どうせできないかもしれない」と思い込みがちです。

そのため、小さな成功体験を積み重ねることが重要です。例えば、「1日1問でも問題を解く」という小さな行動から始めてみましょう。最初は少しずつでも、継続すれば確実に成長していきます。

行動力は才能ではなく、意識次第で変えられる。「でも、自分はもともと行動が遅いから…」そんなふうに思っていないですか？

行動力は生まれつきの才能ではありません。意識次第で、誰でも今日から行動を早くすることができます。「そのうちやろう」は「やらない」と同じ。「後でやる」は「やらない」に等しいのです。

今すぐ、小さな一歩を踏み出しましょう。「問題を1問だけ解く」「単語帳を開く」だけでも構いません。大切なのは、「今、この瞬間に動くこと」です。

「もっと早くやっておけばよかった…」と後悔しないように、今日から、行動のスピードを上げていきましょう

このように、タスクを明確にすることで、行動のスピードが上がります。

【保護者の皆様】

1学期も残り1ヶ月程になってきました。新しい環境にも慣れ、緊張感も薄れてきた頃ではないでしょうか。学校生活の様子を見ると、授業、部活動、先日行われた体育大会の行事を通して友人と関わりを深めながら生活を送っています。しかし、新しい学級や友人などの人間関係の中にも悩みなどが芽生えてくる時期です。学校では、その悩みに寄り添い、上手く人間関係を構築していけるようにしていきたいと思っています。

保護者の皆様が、お子様の様子を見ていく中で少しでも異変を感じたり、いじめであると思われる行為が発覚したりした場合は、小さなことでも学校へご連絡ください。ご家庭と連携して問題を解決し、お子様が安心して学校生活を送ることができるようにしていきたいと思えます。もしお子様の様子に気になることがあれば、子ども見守りシート等を書いたり、学級担任など話しやすい先生に相談したりするよう、ご家庭でも声かけ等のご支援をお願いします。

いじめの定義

「いじめ」とは、「児童生徒に対して、当該児童生徒が在籍する学校に在籍している等当該児童生徒と一定の人的関係のある他の児童生徒が行う心理的又は物理的な影響を与える行為（インターネットを通じて行われるものも含む。）であって、当該行為の対象となった児童生徒が心身の苦痛を感じているもの。」とする。なお、起こった場所は学校の内外を問わない。

「いじめ」の中には、犯罪行為として取り扱われるべきと認められ、早期に警察に相談することが重要なものや、児童生徒の生命、身体又は財産に重大な被害が生じるような、直ちに警察に通報することが必要なものが含まれる。これらについては、教育的な配慮や被害者の意向への配慮のうえで、早期に警察に相談・通報の上、警察と連携した対応を取ることが必要である。

出典：いじめ防止対策推進法

不登校をテーマとした保護者サロンの開催について

不登校の子どもたちを支援するために、保護者対象の講演会を開催します。講演の中で小グループに分かれ、参加者の皆さん同士で日頃感じている思いや悩みをわかち合う時間も予定しています。どうぞお気軽にご参加ください。

1. 対 象 市内在住の小・中学生の保護者
2. 日 時 6月28日（土） 午前10時～正午
3. 会 場 教育センター 大会議室（八王子市散田町 2-37-1）
4. 内 容
（1）講演 不登校の子どもたちの声
 ～子どもたちとのかかわりから見えてきた「気持ち」と「これから」～
 講師 特定非営利活動法人 青少年自立援助センター 山本 依里子 様
（2）小グループでの話し合い
5. 定 員 60名（先着順）
6. 申込み 6月2日（月）から電話で、高尾山学園内 教育指導課登校支援担当

TEL 663-3216 まで