

## 自己チェック

4月6日（水）からスタートして、大型連休をはさみ、約1か月が経（た）ちました。皆さんは、4月のはじめに目標を立てたことと思います。それは、教室の掲示板や自分の部屋に掲（か）げられてあるかもしれません。

5月も半（なか）ばを迎（むか）えました。ここらへんで、目標達成に向けて、今の状態を自分でチェックしてみましょう。

まずは、学習面です。1年生は、小学校とは違い、各教科ごとに先生方が替わります。それぞれの先生方の授業の進め方には慣れましたか。小学校との違いを理解しましたか。その時間で、どんなことを学習するのはわかっていますか。

学校では、先生方が指示を出してくれます。ところが、家庭学習では指示を出してくれる人がいません。自分でやるしかありません。1年生にとって大切なことは、毎日、机に向かって学習をすることです。それを「家庭学習の習慣化」と言います。時間は短くてもかまいません。30分でも1時間でも、机に向かうことができるようにすることが、これからの中学生生活を左右するポイントとなります。

2年生と3年生は、どうでしょうか。家庭学習が習慣化されていると言えますか。2年生は、もし、まだまだ机に向かう習慣がないという人は、これから苦勞することになります。今のうちに、毎日、短時間でも机に向かうことです。習慣化とは、それをするのが当たり前になるという状態です。すなわち、家に帰ったら、机に向かうのが当たり前になる、机に向かわないと調子がくるう、ということです。

3年生は、すでに受験勉強をスタートさせています。計画通りに進んでいますか。何をすればよいのかがわかっていますか。もう一度、今の自分を振り返ってみましょう。一日一日が勝負です。毎日の積み上げが、これから大きな成果を生むことになります。「継続は力なり」です。

学習面を支え、最も大切なものが、心と健康です。健康面はどうですか。新型コロナウイルス感染症対策は、これからも続きます。熱中症対策も必要になってきます。中学生は、「自己管理」ができなければなりません。

心は、どうでしょうか。自分の“思いやり度“は上がっていますか。皆さんは、思いやりの気持ちや優しさをもっています。それが、行動としてあらわれるかどうかです。人のことを思いやることができる人は、自分のことも大切にすることができます。

チェック項目を決めて、今の自分を見てください。自己チェックは、頻繁（ひんぱん）に行うものではありません。5月中旬の今の時期だからこそ、やるべきものです。皆さんの生活が、少しでも充実することを願っています。