



週刊はばたき

2020年
11月13日
第25号

やさしく つよく あたらしく

佐渡市立新穂中学校 電話：0259-22-2067 メール：niibo-js@sado.ed.jp

自分の弱さを強さに変えた生徒の話

ある学校であった3年生男子生徒の話です。時期は10月後半。その生徒は、朝、生徒玄関が開く時刻に登校し、始業までの時間を勉強に充て始めました。また、放課後も1時間以上勉強してから下校するようになりました。

その生徒が言うには、「自分は、9月、10月のここまで家ではどうやっても1時間以上勉強できなかった。受検が近づいているのにこれではいけないと思った。そこで、始業前と放課後を使って2時間は勉強することにした。」とのことでした。

勉強は、受検日まで毎日続けました。実力テストの点数は、回を経るごとに上がり、当初は難しいと思われた第一志望の高校に合格しました。家での勉強は、最後まで1時間を少し超えるのが限界だったのですが、始業前と放課後の時間を合わせて毎日3時間程度の勉強時間を確保し続けたのです。例え弱点であっても工夫次第では強みにできることを、この生徒から教えてもらいました。

生活リズムチェック週間(14日(土)～20日(金))に際して

下は、ネットと接触する時間について考えるための表です。講演会でお世話になった豊田先生(和歌山大学)のホームページから頂戴しました。豊田先生は、接触時間を抑える方法として、機器にスクリーンセーバーやシャットダウンを設定しておいたり、保護者の方と相談しながら誓約書(裏に掲載)を作り協力していただいたりするのが有効とおっしゃっています。

空欄に、現状と目標を書いてみましょう。

休止時間帯の設定状況【現状・今後】 (いずれかを選択)							
平日		スマートフォン等休止時間帯		休日		スマートフォン等休止時間帯	
月曜日		～		土曜日		～	
火曜日		～		日曜日		～	
水曜日		～					
木曜日		～					
金曜日		～					

上限利用時間の設定状況【現状・今後】				目標			
SNS系	利用上限時間/日	動画共有サービス系	利用上限時間/日	オンラインゲーム系	利用上限時間/日	電子マンガ系	利用上限時間/日
LINE		YouTube		PUBG		LINEマンガ	
Instagram		TikTok		荒野行動		Renta!	
Twitter		ミックスチャンネル		フォートナイト		マンガUP!	
		ニコニコ動画		パズドラ			
				モンスト			
合計時間	0分	合計時間	0分	合計時間	0分	合計時間	0分

豊田先生のページはこちらです。web.wakayama-u.ac.jp/~toyoda/mr12/mr18.html

【確認！】

小学校と同じく、はさみやカッターなどの刃物の持参は不要です。学校で用意します。

スマホ・ゲーム機等利用の「誓約書」検討事項チェックリスト

以下の①～⑧を保護者と相談しながら記入しマイルールをつくりましょう。

スマホ・ゲーム利用の際には（今後も所持・利用することを含めて）、以下の事項を守ることを誓約します。

① 利用時間	平日	<input type="checkbox"/> 総利用時間	特になし	5・4・3・2・1時間
		<input type="checkbox"/> 利用時間帯	() 時～() 時まで	() 時～() 時まで
	休日	<input type="checkbox"/> 総利用時間	特になし	5・4・3・2・1時間
		<input type="checkbox"/> 利用時間帯	() 時～() 時まで	() 時～() 時まで
② 利用場所	<input type="checkbox"/> リビング	<input type="checkbox"/> 子供部屋		
	<input type="checkbox"/> 友人の家	<input type="checkbox"/> 屋外		
	<input type="checkbox"/> 習い事の場所	<input type="checkbox"/> 出かけ先		
	<input type="checkbox"/> その他 ()			
③ 交信相手	<input type="checkbox"/> 家族内	<input type="checkbox"/> 親戚親類		
	<input type="checkbox"/> 友人	<input type="checkbox"/> 特に制限なし		
	<input type="checkbox"/> 先輩・後輩	<input type="checkbox"/> その他 ()		
④ 利用アプリ	<input type="checkbox"/> LINE	<input type="checkbox"/> ゲーム系	<input type="checkbox"/> LINE系ゲーム	
	<input type="checkbox"/> ツイッター		<input type="checkbox"/> パズドラ	
	<input type="checkbox"/> インスタグラム		<input type="checkbox"/> モンスト	
	<input type="checkbox"/> Youtubeなどの動画視聴系アプリ		<input type="checkbox"/> 白猫プロジェクト	
	<input type="checkbox"/> SNOWなどの画像加工系アプリ		<input type="checkbox"/> HANGAME	
	<input type="checkbox"/> Spotifyなどの音楽系アプリ		<input type="checkbox"/> ポケモンGO	
	<input type="checkbox"/> その他 ()		<input type="checkbox"/> その他 ()	
⑤ 利用料金（課金）	<input type="checkbox"/> 有料アプリは利用しない	<input type="checkbox"/> 一ヶ月500円まで		
	<input type="checkbox"/> 一ヶ月1000円まで	<input type="checkbox"/> 一ヶ月2000円まで		
	<input type="checkbox"/> 一ヶ月3000円まで	<input type="checkbox"/> お小遣いの範囲内であればいい		
	<input type="checkbox"/> その他 ()			
⑥ 写真撮影	<input type="checkbox"/> 勝手に他人の写真を取りません。			
	<input type="checkbox"/> 店内や他人の家などでは許可を得ずに撮影しません。			
	<input type="checkbox"/> 風景や建物、生き物などを撮る際にも、周りに注意して撮影します。			
	<input type="checkbox"/> 食事時の撮影は周りに気づかなくておこないます。			
	<input type="checkbox"/> 相手が嫌がるような写真は撮らないようにします。			
	<input type="checkbox"/> テスト、生徒証、通知表等個人情報があるものは撮りません。			
<input type="checkbox"/> その他 ()				
⑦ ウェブサイトへのアクセス	<input type="checkbox"/> 大人向けのサイトをみたり、検索をかけたりしません。			
	<input type="checkbox"/> もし大人向けのサイトを表示してしまったらすぐに消します。			
	<input type="checkbox"/> 暴力的な映像や他人が不快に思う写真等を探したりはしません。			
	<input type="checkbox"/> 薬物や武器、自殺等に関連するようなサイトを検索したり見たりはしません。			
	<input type="checkbox"/> その他 ()			
⑧ 注意事項	<input type="checkbox"/> LINEなどでは、人の悪口やうわさ話は書いてはいけません。			
	<input type="checkbox"/> SNSへ自分の個人情報が分かるようなことや写真は送れません。			
	<input type="checkbox"/> SNSへ他人の個人情報が分かるようなことや写真は送れません。			
	<input type="checkbox"/> SNSで自分の感情（悲しい、寂しい、腹立つ等々）をむき出しにしてはいけません。			
	<input type="checkbox"/> 不平や不満をSNS等でばらまいたりはしません。			
	<input type="checkbox"/> 歩きスマホ、自転車のりながらの利用、使用しては行けない場所での利用はしません。			
	<input type="checkbox"/> 他人のパスワードを盗んだり、他人になりすましたりはしません。（※注：犯罪との自覚をします）			
<input type="checkbox"/> その他 ()				

今回は、「我が家」を想定していただき、理想とする誓約内容を検討してみてください