

### ○「自分と向き合う時間」

第3回考査も終わり、冬季休業目前となりました。学年生活も終わりが近づくこの時期の長期休業の過ごし方についていくつかお伝えします。1、2年生は岩高での来年を見据えて、3年生は卒業、その後の進路に向けて参考にいただければ幸いです。

### 【休業中も自分を磨く5つのポイント！】

#### 1. 冬休み、「自分を整える時間」に **学校がない今こそ、生活を見直すチャンス**

- 朝起きる時間・寝る時間やスマホ・ゲーム時間の見直し — 学校がない時期の自分＝自分の社会人の姿！
- 家での役割(手伝いなど)を大切に — 誰かの役に立つ ⇨ 社会貢献！
- 心と体を休める時間も、しっかり確保する — 心の休息は心の健康。

#### 2. 毎日の時間の使い方を少し見直そう **1日全部を変えなくて大丈夫**

- 「この時間だけは〇〇をする」と決めてみる — 短い時間でも集中！
- うまくいった日・いかなかった日を振り返る — 結果も大事。経過があつてこそその結果。
- スキマ時間こそ有効に — 意味さえあればなにもしないことも正解に。

#### 3. 勉強との向き合い方は人それぞれ **比べるのは他人ではなく、昨日の自分**

- 長時間より「少しでも続ける」ことを大切に — 「毎日〇分」「週に〇回」など具体的に。
- 得意なこと・苦手なことを整理してみる — この時期だからこそ！
- 完璧を目指さず「できたこと」に目を向ける — できたぶんだけ前進している！



#### 4. 次の進路・学年に向けて、小さな目標を **達成できそうな目標が、自信につながる**

- 勉強以外の目標も考える — 純粋な自分だけの時間を大事にしよう。
- 冬休みの終わりに、自分で振り返ってみる — 人生を豊かにするきっかけを！
- 残りの高校生活を大切に過ごす — どう考え、どう過ごすか。流されるだけでは自分の人生では・・・。



#### 5. 今できる一歩が、来年の自分をつくる **冬休みの過ごし方が、次年度につながる**

- 大きな変化でなくても意味がある — 失敗は成長のガソリン。
- 自分のペースで前に進む — 社会は過ごす場所でスピードが違う。まずは自分のペースをつかもう。
- 新しい年を前向きな気持ちで迎えよう — 新しいこと、ステキなこと、ちょっと成長するチャンスがある！



#### ■誰かと時間を共有する:共に過ごす/スマホ・ネット等でつながる

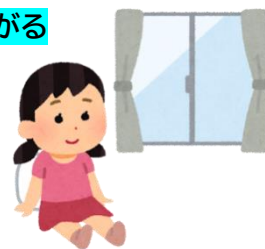
◎目的がある/互いに必要としている

△目的がない/スキマ時間を埋めるため

#### ■個人の時間を過ごす:趣味/学習/リラックス etc.

→個人の時間の過ごし方、**「価値・目的」は自分しだい。**

**ひとりの時間の過ごし方＝人生の過ごし方！時間(人生)価値は自分が決める！**



つながるのも選択、  
ひとりも選択。  
ひとりを恐れない。

「時間」は万人に公平で、絶対のものです。共有することも、一人で使うこともできます。学校生活においては共有時間の過ごし方について教わる人が多いかと思います。学校生活から離れば個人で使える時間が増えてきます。「ほぼ社会人である高校生」の今、時間の使い方について考える休業としてください。

### ●次回のトピック：「**年度末のまとめー新年度に向けてー**」