

巡回だより



令和3年7月7日
中野区立中野中学校
(特別支援教室拠点校)
No.3

長い夏休みを充実させよう！

いよいよ待望の夏休みが近づいてきました。1ヶ月以上もある自由な時間を活かし、普段出来ない事に挑戦できる機会です。何となくダラダラ過ごして終わった…と後悔しないように、あらかじめ計画を立てて過ごしましょう。今回は自分の夢や、やりたい事を実現させていく夏休みの計画の立て方をご紹介します！

【1】自分の行動を分類する

まず、夏休み中の自分の生活を想像してください。その中で「自分がやっている事」「自分がやってみたい事」など行動を一つずつ分けます。そして、それらが下の表のどこにあてはまるかを考えて、あてはまる枠の中にその行動を書き入れます。

<p>(A) すでに決まっている予定 (急ぎで大事なこと)</p> <p>(例) 部活、夏休みの宿題、お手伝い、家族のイベント、等</p> <p>•</p> <p>•</p> <p>•</p> <p>•</p> <p>•</p>	<p>(B) 自分の夢に近づく行動 (急がないけど大事なこと)</p> <p>(例) 苦手科目や単元の復習、部活の自主練習、読書、趣味を深める、等</p> <p>•</p> <p>•</p> <p>•</p> <p>•</p> <p>•</p>
<p>(C) 突然起きること (急ぎだけど大事でないこと)</p> <p>(例) 退屈しのぎでかけてきた友人からの電話、等</p> <p>•</p> <p>•</p> <p>•</p> <p>•</p> <p>•</p>	<p>(D) 自分でやっている時間の無駄遣い (急がないし大事でもないこと)</p> <p>(例) ネットを見続ける、ゲームをダラダラ続ける、寝過ぎ、等</p> <p>•</p> <p>•</p> <p>•</p> <p>•</p> <p>•</p>

できたかな？ 続きは裏面で→

表に書き出した中で、みなさんの未来をよりよくしていくのは「(B) 自分の夢に近づく行動」の欄に書いたことです。でも現実には、(A) や (C) (D) の行動が多いのではないのでしょうか？ 夏休みを充実させるためには、(C) や (D) の時間を意識して減らしていくことがポイントです！

【2】夏休みの1週間分の予定を考える

下の「1週間の予定」に (A) の予定を最初に入れてから、(B) の予定を入れます。大まかでもかまいませんし、ゆとりをもたせてください。だけど、(B) の行動は最優先して実行しましょう！

1週間の予定 ※hは「時間」の意味です。

日付	行動予定									
	6時	8時	10時	12時	14時	16時	18時	20時	22時	
(例) 月曜日		部活 (3h)		英・数宿題 (2h)	ゲーム (1h)		漢字復習 (1h)		読書 (0.5h)	
月曜日										
火曜日										
水曜日										
木曜日										
金曜日										
土曜日										
日曜日										

四者面談のお知らせ 9月13日(月)～10月8日(金)

第1回四者面談を上記期間中に予定しております。今年度は巡回指導のため、各校の面談日時は限定されております。詳しくは個別の案内に記載の日程をご確認ください。巡回指導教員、通常学級の担任、保護者と生徒が集まり、授業や指導の進捗状況や今後の予定、ご家庭での様子について共有したいと考えています。ご多忙のところ申し訳ありませんが、何卒よろしくお願い致します。