



## 基本的な生活習慣が生徒の人生を輝かせます

福山市教育委員会からこのようなお知らせが届いています。

中学生用

### 家族で話し合っ生活習慣の7つの目標を立てましょう～

規則正しい生活習慣を身につけることは、心と体の成長のためにも大切です。生活習慣が乱れると、昼夜が逆転して、登校するのが難しくなったり、脳の発達に影響したりして、学力の低下につながることもあります。新年度のスタートにあたり、生活習慣の7つの目標について、家族で話し合っ決めてみましょう。それぞれの目標とともに、工夫する点も考えてみてください。

**目標1 「就寝」と「起床」の時刻をきめましょう。**  
安定した生活リズムが子どもを安心させ、意欲を育てます。

毎日  時に寝て、 時に起きます。  
そのためにどんな工夫をすることにしましたか？

**目標2 毎日、朝ごはんを食べる時間をきめましょう。**  
朝食は、睡眠で低下した体温を上げ、脳や体の働きを活性化します。

毎日  時から朝ごはんを食べます。  
そのためにどんな工夫をすることにしましたか？

**目標3 家での学習時間をきめて、宿題は最後までやりきりましょう。**

小学校低・中学年⇒30分～60分 / 小学校高学年 ⇒60分～90分  
中学生 ⇒90分～120分

毎日  時から  時まで勉強します。  
そのためにどんな工夫をすることにしましたか？

**目標4 テレビ・ゲーム・インターネットや携帯電話・スマートフォンの使用は、時間をきめて楽しみましょう。**  
長時間の使用では、脳が疲れて、集中力や記憶力、判断力が低下することがあります。小学生は1時間以内、中学生は2時間以内を目安に、家族と決めた時間を守りましょう。

毎日  時間以内の使用を守ります。  
そのためにどんな工夫をすることにしましたか？

**目標5 毎日、読書をししましょう。**  
読書をするにより、読み取る力や考える力の高まりが期待できます。

**目標6 翌日の準備をししましょう。**  
自分で準備することで、翌日の授業の確認と、心の準備ができます。

**目標7 家事を手伝いましょう。**  
家での役割をきめて手伝いを続けましょう。手伝いで「気付く力」と「根気」が身に付きます。

自分の目標が決まったら、「生活リズム表」に書き込みましょう。  
「生活リズム表」は、見えるところにはっておいてください。  
発行：福山市教育委員会

当たり前の生活習慣がかかっているように感じられた方も多いのではないかと思います。一方で、これらのことを当たり前にできることは簡単なようで難しいことです。学校と家庭で同じ方向を向き、生徒が日々頑張ることができるためのこれらの習慣を大切にしていけたらと思います。私たち大人も、意図的にデジタルを遠ざけたりなど、心豊かな生活のための意識していくことも多くありそうだと感じました。今年度も折に触れて生徒とこの「7つの目標」について話をしたり、考えたりしていこうと思います。

## 4月13日(月) 全校学活「話し合いの極意」

全校学活で「話し合い」について学習をしました。相手を「尊重」した話し合いが日常的にできていけたらと思います。



駅中switch

最上位目標

全員が『やってよかった、きてよかった』と思える文化祭を創る



### <対話の技術のポイント>

- ・対立するのは当たり前です。(みんな考え方は違うから)
- ・迷ったら、「最上位目標はなんだっけ??」に戻ろう。
- ・「好き、嫌い」という感情で決めない。
- ・相手の意見を「否定しない」まずは「受け止めよう」
- ・多数決に頼らず、「誰もが納得する第3の案」を見つよう



### クラスの対立を乗り越える「アイデアのコンパス」

(A案 vs B案) + 最上位目標 = 誰もが納得する第3の案

最上位目標 「全員の思い出に残る体育大会」

パチパチの対立

A案 (多数派) : 体育大会は「絶対に勝ちたい派」(ガチ勢)

B案 (少数派) : 体育大会は「楽しくやりたい派」(エンジョイ勢)

ストップ!感情と問題を切り離す。お互いが「本意」に「目指していることは何だろうか?」

第3の案  
最上位目標を実現するための、誰もが納得する新しい答え  
「ガチ競技部門とエンタメ部門の両立!」



言うのは簡単ですが、実際やってみると難しい!!でも、なんだかどんどん意見が深まっていく、最初にはなかったとてもよい考えが浮かんだ!など、生徒からの感想を聞くことができました。日頃の学級活動はもとより、友達同士の何気ない日常のやりとりの中でもこのような考え方を意識してもらえたらと思います。それが「尊重」につながっていくのではないのでしょうか。

## 最高学年の3年生、駅家中学校をリードしてください!



33R

