

# 進化の轍

## 未来から今の自分にアドバイス！

5月11日（月）から3日間の家庭訪問にご協力いただきありがとうございました。久しぶりに子どもたちに接し、元気な様子を確認することができ、各クラスの担任もほっとしました。と同時に、一日も早く通常の生活に戻ることを願わずにはられませんでした。

さて、先週の学年通信で『前向きに』ということを書きましたが、休校中に聞いた前向きになれるメンタルトレーナーの方の話を紹介したいと思います。実践の方法を紹介しますので、ぜひ、ご家族でやってみてはいかがでしょうか。

- ① まず、「2020年」とA4ぐらいの紙に書いて床に置きます。これが現在の自分の位置です。
- ② 次に、現在の自分の『思い』を付箋または小さい紙に書いて①の紙の周りに置きます。「部活ができない」「外食がしたい」等何でもかまわないので、今思っていることを書いてください。
- ③ ①の紙から5mくらい離れたところに、「2025年」と書いたA4ぐらいの紙を置きます。これは5年後の未来の自分の位置です。
- ④ ①の現在の位置から③の5年後の未来の位置にふり返らずまっすぐ歩いて行きます。
- ⑤ 「2025年」のところに立ったら、5年後になりたい自分の姿を紙に書いて置いてみましょう。ちょっと無理かなということでも構わないそうです。  
例えば「〇〇大学に入学している」「海外に留学している」「整備工場で働いている」「調理師を目指して専門学校に通っている」等こうなっていたらいいなあということを紙に書いて置きます。
- ⑥ 最後に「2025年」の位置から「2020年」の位置をふり返り、未来のなりたい自分から現在の自分にアドバイスをします。「英語をもっと勉強した方がいいよ」「お料理の手伝いをする」等未来の自分は今の自分の「思い」に対して、プラス思考のアドバイスをすることができるはずです。

未来のなりたい自分から今の自分にアドバイスをすることで、今の生活を見直し、やるべきことが見えてくるとと思います。制限の多い生活の中で、行き詰まってしまうこと、無気力になってしまうこともあるかと思いますが、未来は誰にでもやってきます。なりたい自分になるために、今、小さな一歩の歩みを進めていくことが大切だと思います。子どもたちだけでなく、家族みんなで5年後の自分を考えてみるのもおもしろいのではないかと思います。

## 学習・生活について



「休校中のしおり」をもとに学習は計画的に進められているでしょうか。1日4コマ。4時間は学習するようにさせたいです。今のところ学校再開は6月1日（月）からの予定です。長い休校期間で生活のリズムが乱れがちになっているのではないのでしょうか。まず、毎日規則正しく学習するというリズムを取り戻しておいてください。1週間で20コマ。まだ終わっていない人は学校が再開した後、学校生活を送るのが苦しくなってしまうかもしれません。今から学習時間を確保し、少しずつ戻していきましょう。

また、朝早く起きることも大切です。学校があるときと同じ時刻に起きて、朝日を浴びましょう。朝日を浴びることで体内時計はリセットされます。体内時計がリセットされることでよい睡眠が生まれ、健康が維持され、生活リズムが整ってきます。

## 学校再開に向けて

◎提出書類は早めに揃えましょう。

《全員提出するもの》

- ・家庭環境調査票 ・健康管理カード ・緊急時引渡カード ・結核検診問診票等の記録
- ・脊柱側湾症保健調査票 ・スポーツ振興センター加入同意書 ・体温チェックカード
- 《希望者》 ・部活動入部申込書 ・自転車通学許可願い ・就学援助費申込

※学校再開等について変更がある場合はメールまたはホームページでお知らせします。



