

# 笑顔 ☆まあるいじかん☆

篠山東中学校 3年1組学級通信

第 77 号

2019(平成31)年2月12日発行

発行者 松田 淳二

## 夜遅くまで…。

休み時間や給食中に、昨日〇時（24時を越えた時間）まで起きていたという声を最近よく聞きます。詳しく話を聞いてみると24時を回っても起きている人がいるようで、遅い人は2時、3時まで起きているということもありました。何をしているのかと聞くと、本を読んでいるとか動画をみているとか、ゲームをしているとか人それぞれでした。それについて、どう考え、どのようにしていくことがいいのかをみんなに問い合わせ、チャレンジノートでコメントをもらいました。そのコメントを載せます。

### 【体験談を踏まえた思い】

- LINEなどでは自分が相手に送って話をしたら、自分の時間だけでなく相手の時間も無くなってしまうので気をつけようと思った。
- 「進路は団体戦」を目標に42人で入試に向かって挑んできた。正直今の時期に睡眠時間を削るのはいつか必ず体に影響が出ると思う。趣味以外に勉強を3時、4時までするのは最終的に自分にマイナスしか残らない気がする。焦る気持ちは自分にあるが、本番を万全の状態で入試に挑むためにもまずは自分の体を考えて生活していきたい。
- 受験生なのでゲームは少しの息抜き程度に留めておくべきだと思う。自分もゲームは好きなのでやりたい気持ちもわからなくはないが、そのことで自分の将来を捨ててしまうのはよくないことなので、節度を持った行動をすべきだ。クラスとしても受験を甘くみずに、ある程度の緊張感というのも作るべきだと思う。互いに励まし合うのも大切だが、気を引き締め、受験までの生活をしていきたい。
- 夜遅くまでゲームをすることはよくないと思う。理由は、ゲームを夜遅くまでしていると睡眠時間が十分に取れなくなり授業に集中できなくなるからだ。しかも今の時期は、受験に向けて一つひとつの授業がとても大切だと思う。だから、24時までに寝るとか情報機器のルールを守るとか1人ひとりが自分でルールを決めたらいいと思う。そして、ゲームをグループでやっているならグループの誰かが「もうそろそろやめへん」とか声をかけたらいいと思う。
- 夜遅くまでのゲームはダメだと思う。LINEと似たようなアプリで、みんなでコミュニケーションをとって勉強をしているって聞いたことがある。勉強についての話だからと言っていましたが集中力とかの問題があるようで個人的には心配している。
- 寝る時間がゲームや本、動画などで遅くなっている人はそれらをまず手放したらいいと思う。自分のどうしても没頭してしまうものをどこかにしまっておいたりして受験が終われば解放すればいいと思う。あとはもう受験生、あとどれくらいで受験というのと真摯に向き合うことが大切だと思った。
- ゲームをしたい！という思いはわかるけれど睡眠時間を削ってまではするのはよくないと思った。休憩が遊びになってしまふとやめることができなくなり、睡眠時間を削ることで、風邪をひきやすくなったり体がだるくなったりと悪循環につながる。受験というものは人生で数回しかない。今はその第1回目の受験だ。今、頑張ることが自分のプラスになるので受験生として受験をするならそれなりの覚悟、思いを持って取り組むべきだと思った。
- 夜遅くまで起きていて何かをするというのは誰もがやりがちだがやめた方がいいと思う。1年のとき、テスト前日に一睡もせずに勉強をしてテストを受けたらあまりにも眠すぎてテストどころではなかっ

た。だから、それを受験前にしてしまうと大変なことになるのでそれが習慣になってしまわないようにするべきだと思った。

○ゲームをするのは個人の自由だが、それで学校生活や勉強に支障が出るのはもったいないと思った。寝ている間に体力が回復されたり、記憶が整理されるので日付が変わる前に寝るべきだし、受験は団体戦だがやるのは1人ひとりなのでお互いに邪魔をしないで息抜き程度にやるのかいいと思う。

○遅くまで起きていると勉強に集中することができなくなってしまう。もうすぐ入試や学年末テストもある。生活のリズムアンケートで何時に寝るのかを聞いたら24時以降の人がいたので一緒にゲームをするなら誰かが気づいてやめたらいいと思う。

○趣味に走ってしまい夜遅く寝てしまうことがある。このときの多くが勉強頑張ったから寝る前にちょっと見よかとか読もうかなと思って始めたことが長引いてしまい遅くなってしまうのだ。時間を忘れて気がついたらこんな時間ってことがあるので、携帯のタイマー機能を使って時間を知らせるようにしようと思う。

○1度遅くまで起きていた日が続いたときがあったて、休日は11時まで寝てしまっていたし、悪循環になってしまった。宿題を先に終わらせて残りの時間を自由に過ごすようにしている。

○夜遅くまで情報機器を使ったり、読書をしたりするのはよくないと思う。寝る前に動画をみてしまい睡眠時間を1時間ほど減らしてしまうことがたまにある。受験に向けて、十分な睡眠が必要なので時間の管理をクラス全体でしていくべきだと思う。

○入試の4日前になっているので最後の大変な時期なので夜遅くまで起きていると体調を崩したり、授業中に眠くなってしまうのでよくないと思う。24時を回ることが多いので時間を大切に使って過ごしたい。

○受験前やテスト前など大事な時期は遅くなってはいけないと思うが、それ以外の休日なら遅くなってもいいと思う。

○グループで遅くまでゲームをするのはいけないと思うが、個人の責任で夜遅くまでゲームをすることは悪いと思わない。

○いつかのテストのときに、前日に社会の単語が全然わからなくて必死に覚えようとしていたら、いつの間にか寝ていた（結果的に早く寝たことになる）ことがあった。全然覚えられんかったーと思っていたら、早く寝おかげで頭がよく働きほとんど埋めることができた。そのときに早く寝るのは大切だと思った。

○何かがあって夜遅くなってしまうのは仕方がないけれどゲームなどで寝ることが遅くなることはよくないと思う。実際に自分も近くにスマホなどがあったら使ってしまうと思うので親に隠してもらうようにしている。

### **[健康的な生活重視の思い]**

○夜遅くまで起きているのは体に良くないので24時には寝た方が体のためにはよいと思う。

○夜遅くまで起きていると免疫力が落ちるかも知れないし授業での大切なことも聞き逃してしまったりすると思う。よくないと思う。

○遅くまで起きるのはどうかと思う。遅くまで起きていて次の日の授業に集中できないのは本末転倒だと思う。

○夜は寝た方がいい。

○規則正しい生活を送って万全の状態で全員が受験に挑めるようにした方が良い。

○健康であるためにも睡眠を沢山とることが必要だと思う。生活のリズムを正していく必要がある。

### **[今、気をつけていること]**

○毎日8時間は眠るようにしている。暗記力が上がったりプラスのことがあるから。

- これから夜遅くならないように団結して取り組んでいけるように自分も頑張る。
- 23時には勉強を終えて持ち物のチェックや予定を確認して23時30分には寝るように心がけている。
- タイマーをかけたりすることが必要だと思った。
- ゲームとかTVをみてても罪悪感がある。勉強も疲れてしまうので23時には寝る準備をしている。
- 24時を過ぎて寝ることがとても多い。24時までに寝るために漢字やチャレンジノートなどを学校で終わらせることと、帰ってからすぐに時間割をすることなど時間を決めて勉強時間を確保している。
- たまに24時を過ぎることがある。24時までに寝るために「やることを先にする」「ゲームをやめるのが無理ならゲームの時間を減らす」が大事だ。
- 1時間だけにしようとしている。時間が来たら止められるようにがんばっている。
- 入試に向けてしっかり24時には寝られるようにしたい。まわりの人気がゲームやLINEをしているとどうしてもしたくなってしまうので、自分も相手の邪魔をしないようにしていきたい。やるべきことをしてゲームをしてしまうことがよくあるけど今は自分でここまでって決めているのでまわりにつられないようにしたい。
- もうすぐ入試がある。入試に向けて時間の管理のためにゲームを24時までに終わって早く寝ていきたい。

それぞれが自分の体験や経験から今の時期を42人でしっかりと過ごしていきたいということがよく伝わってきました。コメントにもあったように、家庭での時間は自己責任であると私も思います。ただ、それが自己管理できず、自分だけでなくまわりの人にも影響を与えててしまう行動になってしまふとその行動はよくない方向に進んでいきます。今の時期には今しかできない、するべきことがあります。それが何なのか、それをしたから十分と思うのではなく、まだ何かできるのかということを真剣に考え、42人で進路の実現に向けて取り組んでほしいです。自分や42人の素晴らしい仲間のためにどうしていくことが大切なのかを今一度考え、これから学校や家庭での生活を大事にして過ごしてほしいです。最後に、1年生のスキー学校に行く前に道徳で「山に来る資格がない」というのをしたのを覚えていますか？それがまさに今の受験（受検）だと思います。山を受験（受検）や進路実現、志望校などに言い換えるといいと思います。合格することは大切なですが、それまでの準備の段階でどれだけ心構えを持って、自立（自律）しながら過ごしてきたのか、そして、その後、どのような生活をしてきたのかが4月から新しい生活に必ずつながります。進路決定の時期が早い人と遅い人がいますが、やるべきことは、それぞれに常にあります。そこを見て、生活をしてほしいです。そして、そうすることが42人の進路実現に向けて挑み続けることになり、自立した成長につながると考えます。みんなのために自分が今できることや節度を十分に踏まえながら生活をしていこう。みんなならできる。

#### 【保護者の皆様へ】

毎日、夜遅くまで受験（受検）勉強をしている生徒の姿があり、受験生を持つ保護者の支援の温かさに感謝しています。受験（受検）前の不安や心配が大きくなり、緊張が続く中でなかなか寝付けない生徒もいます。また、情報機器の使用が頻繁になっている生徒もいます。以前にお話ししたように学習と情報機器の使用時間には、マイナスに働くことがいわれているものがあります。この大事な時期に睡眠時間の確保ができるようにしていただくとともに、情報機器の使用について現状を把握していただきながら、ご家庭のルールなどを今一度、確認していただければと思います。社会に出るまであと2か月を切りました。そのときに自立（自律）できた形で卒業できるように私たちもできる限りの支援をしていきます。42人の進路実現に向けてそれが日々、健康で目標に向けて心を一つに挑めるようよろしくお願ひいたします。いつもありがとうございます。