



橋北中 HP



充実した42日（1008時間）を過ごすために

## 3日坊主とホメオスタシス

1 学期を猛ダッシュで走り続けてきた橋北中生の皆さん。待ちに待った？夏季休業がやってきます。どうしても学校では、先生とチャイムによって皆さんの行動が制限されてしまいます。（集団生活なので、やむを得ないのですが。）明日からの42日間は、真の**自律**に向けての力を発揮するチャンスですよ。

### 夏休みの目標は決めただけど・・・

三者懇談会も終わり、「今年こそ充実した夏休みを送るぞ！」と未来の自分に期待したものの、未来の自分も自分であることに変わりがなく、「あ～あ、サボっちゃった。」という日々を繰り返すのが、目に見えている。それでも、「今年こそは変わって見せる！」と意気込むのだけど、「やっぱり（泣）。」はい。私は、そーいう夏をかれこれ50回以上繰り返しています。懲りないねえ。

### ホメオスタシスという体と心のしくみ

ホメオスタシスは、外部の環境にかかわらず、一定の状態を保とうとする調節機能です。

- ◇ 気温にかかわらず、体温を36度程度に保つ。
- ◇ 軽いけがをしたりかぜをひいたりしても、時間が経てば健康な状態に戻る。
- ◇ 体内の塩分濃度や血糖値、水分量を一定に保つ。 など

ヒトという生物は、今の状態が安全（居心地が良い、困らない）のであれば、その状態が変わることを望みません。つまり、生活や習慣を変えることを嫌がります。たとえ、「このままではダメだ。」「もっと良くなりたい。」と思っても、「そう簡単には変わらないぞ！」と潜在意識が働いてしまうのです。自分は意志が弱いとか、飽きっぽいので続けられないと思っている人がいるかもしれませんが、ある意味それは正常なのです。挑戦することを好まないのも、ホメオスタシスが原因かもしれませんね。

### 3日坊主を何回繰り返すことができるか

たとえ3日間であっても、本能と向き合って、3連勝できたことに価値があると考えましょう。もしも、「3日坊主」の自分を責めなくなったら、「いまはまだ習慣化の途中なんだ」と考えてみるのは、いかがでしょうか。

実際、いつでもリスタートはできますし、再開できればそれは失敗ではありません。「3日坊主」を5回繰り返せば、15日の達成です。

一番危険なのは、脳が「**D**（だって）**D**（でも）**M**（無理）」と考え出すことです。脳は、「無理！」と思った瞬間に、無理な理由（言い訳）をものすごい速度で考



え始めます。「毎日やらなきゃ効果無し」とか言う人もいますが、そんなことはありません。一日置きでも続ければ少しずつですがちゃんと変化してきます。三日でも二日坊主でも一日置きでもいいのでとにかく継続しましょう。42日後のあなたの習慣は、きっと変わっているはずですよ。



## 忘れられない夏の思い出を作ろう

- 身の回りの断捨離（だんしゃり整理・整頓）…落ち着いて過ごせる、癒しいやの空間をつくろう！
- やっぱり読書…デジタル機器を横において、本の世界に没頭ぼっとうしてほしい。
- アートなこと…絵や音楽、工作など作品作り。美術館や博物館で半日以上過ごす。
- 人の役に立つこと…「ありがとう」と言ってもらえるような何か。小さいことでもOK。
- 進路を見つめる…自分の得意・不得意、どんな勉強がしたいのか、高校見学など。

職員室前の本棚も利用してね。

## 第2回学校運営協議会（コミュニティ・スクール）が開かれました。

7月13日（水）第2回学校運営協議会が開催され、委員の皆さんに本校の1学期の取り組みについて説明し、ご意見をいただきました。

### ◆協議内容（一部）

- (1) 地域密着の職業体験学習
- (2) 対象を意識した各行事の発表会
- (3) 熱中症対策とマスクの着脱
- (4) 学校環境整備（運動場の草）

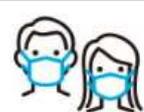


委員の皆さんからは、

- ✚ コロナ禍で予断は許せないが、地域を学習の場とした体験的な活動は、できる範囲でやってほしい。単発で終わらず、息の長い取り組みにしていきたい。
- ✚ 屋外よりも、室内の方が熱中症になりやすい。こまめな水分補給が必要。
- ✚ 学校環境整備など、地域に「協力できる人材」はそろっている。こういうことをきっかけに、学校に出向く機会が増えていけばいい。

といった、ご意見をいただきました。これからも地域の様々な場で発信を続けていきます。

### 学校閉校日及び休日等の連絡先について

<p>◎学校閉校日と平日の勤務について</p> <ul style="list-style-type: none"><li>(1) 学校閉校日と臨時休校日 学校閉校日：8月10日（水）～8月16日（火） 臨時休校日：8月9日（火）…停電のため</li><li>(2) 平日の開校（職員の勤務する）時間 8:20～16:50</li></ul>	<p>◎コロナウイルス感染症専用電話 後日H &amp; Sでお知らせします。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"><p><b>感染拡大中！</b> お気を付けてください。</p></div>
---	--

夏季休業中も、何かご相談や報告がございましたら、本校職員まで、お電話ください。（330-0040）  
なお、緊急時は、110番通報または、お近くの警察までご相談ください。  
1学期間、学校へのご支援・ご協力ありがとうございました。