



笹中だより

学校教育目標

自立 自ら学び
共生 互いを支えあい
創造 未来を創る笹中生

横浜市立笹下中学校 ☎ 045-841-1333 令和6年2月2日(金)2月号

笹中HP <http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/jhs/sasage/>

\$86400をどう使いますか？

校長 池田ゆかり

昔から1月は「行く」2月は「逃げる」3月は「去る」といわれる通り、この時期は時の流れの速さを感じます。3年生受験本番を控えています、3月に入るとすぐに巣立ちの日がやってきます。2年生はいよいよ義務教育最終年度を迎え、1年生にとっては、「先輩」と呼ばれる日が目前となっています。まさに、光陰矢の如しですね。

時間はすべての人に平等に与えられたものでありますが、どんな心持で使うかで幸せな生き方ができるかどうかまで関係します。時間をお金にたとえた有名な作品(100年前の作品です)に「自分の時間」があります。

あなたの預金口座に毎朝86400ドルが振り込まれます。しかし、夜には口座の残高は空っぽになってしまいます。つまり、その日使い切らなかった金額はすべて消されてしまいます。あなたならどうしますか？もちろん、毎日86400ドル引き出しますね。

86400という数字を「時間」におき変えてみましょう。1日24時間は86400秒です。つまり私たちには、毎朝86400秒が与えられています。そして、その日、使い切らなかった時間は消されてしまいます。翌日に繰り越されないし、他人に貸すこともあげることもできません。ですから、使い切らなければそれを失うこととなります。時間ですから、過去に戻ることもできません。

今日、与えられた時間中から今を生きなければなりません。だから、健康、幸せ、成功のために、与えられた時間を最大限に効果的に使いましょう。そのためには、あなたの持っている一瞬一瞬を大切にしましょう。 「自分の時間」アーノルド ベネット 三笠書房

数時間で読める本です。睡眠時間8時間、仕事や学校9時間、予備1時間として残り6時間21600秒をどう使いますか？その使い方次第で、自分自身がなりたい自分になるための力(人間力、知性、教養、探究心、好奇心...)を鍛えられるといえます。例えば、朝、家を出た後の、毎日5分。何か一つのことだけを考える習慣を身に付けると、集中力を身に付けることができます。また、家に帰ったあとの数時間を「自分のやりたいことを探究する」時間と位置付けて実践する。なぜだろう、どうしてだろう、もっと知りたい、身につけたいことに時間を使うのです。「探究」といってもSNSやゲーム攻略のやりすぎは体にダメージを与え、「幸せ」の探究とはいかなくなりますので、セルフコントロールも大事です。人生とはすなわち好奇心であり、好奇心を満たすものは日常の習慣や生活の場にあります。中学生にとっては授業も探究心を掻き立てる時間であってほしいです。

幸福に生きる「時間術」を意識してみませんか？もちろん、使うのは自分自身です。「勉強しなさい」の声には、「なぜ勉強なのか？」を探究するのも良いですね。