

生徒指導だより 6月号

明るく 正しく 元気よく

内子町立内子小学校



1日の過ごし方を振り返ってみましょう！

早いもので6月も中旬になりました。1年生を迎える会や修学旅行、遠足など楽しい行事がありましたが、放課後は水泳練習や鼓笛練習、学び舎も続いています。家に帰っても、学校の宿題や友達との遊び、習い事など子どもたちは日々忙しいと感じているのではないのでしょうか。楽しいことや興味のあることであれば、時間があっという間に過ぎますが、苦手なことやしんどさを感じることは、時間が経つのが遅く感じてしまいます。

ある本を読んでいると、小学生でもできるタイムマネジメントのコツがいくつか紹介されていました。一つでも試していただければ幸いです。

① やらなければいけないことを可視化する！

→ その日にやることを書き出し、終わったら消していくことで達成感を味わうことができる。



② 時間を区切って取り組む！

→ あらかじめ短く時間を決め、その時間に合わせて活動していくと、集中力を保つことができる。

③ 一つのことに集中して取り組む！

→ 二つのことを同時にせずに、一つのことに集中した方が短時間で効率よく終わらせることができる。

④ がんばった自分をほめる！

→ リラックスする時間も重要である。やるべきことを全て終えたらご褒美タイムを作ると、次も頑張ることができる。



一日は 24 時間！全ての人に平等です。日々、様々な経験をする中で成長していく子どもたちにとって、有意義な時間が過ごせるようにみんなで考えていきましょう。