



# 亀戸中だより

“笑顔と本気で真剣な姿”のある学校

本校**教育目標**：「思いやりの心を持ち、主体的に行動できる人間を育成する」  
「探究」「敬愛」「挑戦」



令和 7 年 12 月 3 日 発行  
江 東 区 立 亀 戸 中 学 校  
<https://kameido-chu.koto.ed.jp/>  
発行者 校長 三浦 秀樹

## 「～時間の使い方を見直そう～」\*全校朝礼(12/1) 生活指導主任の講話より

生活指導主任 山本 拓

去年も話をしたことがあります。「人生で限られた 7 年半」一体、何の時間か覚えていますか。もちろん色々なケースがあり、人によって違うので、「だいたい」です。「約 7 年半」です。……実は、親子と一緒に過ごす時間は生涯の中で「約 7 年半」だそうです。そして、中学生を卒業する頃には、その 7 割くらいが終わっているそうです。このような話を聴くと、保護者（家族）と過ごす時間は本当にかけがえのないものだと思いますか。そう思える人は、きっとこれからの保護者（家族）との関わりをよりよくしようとするはずです。「保護者（家族）と過ごす時間」を例にして話を始めましたが、人生の中にはかけがえのない時間、大切な時間がたくさんあります。今月、伝えたいことは「時間の使い方を見直そう」ということです。

12 月の生活目標も「1 年間を振り返り、時間の使い方を見直そう」です。令和 7 年度はまだ続きますが、2025 年の終わりを迎える 12 月に、自分が過ごしている「時間の使い方」について見直しましょう。

今月の生活目標の中で、3 つ項目を作りました。まず「学校での時間」ですが、以前も話したように、部活をしていない生徒でも 1 日 7～8 時間も学校で過ごしています。どういう気持ちで毎日の 7～8 時間を積み重ねていくかで間違いなく成長に差が出ると思います。その中でも授業が一番大事です。その授業の質を左右する大事な要素は、実は授業開始時の雰囲気です。準備ができた状態、落ち着いた状態で授業の開始を待つことができるかどうかです。12 月は「チャイム着席強化月間」として定めますので各クラスで互いに声を掛け合いながら、「チャイム着席」ができるクラス、学年、学校にしましょう。

次に「家族との時間」です。先ほども話したように、毎日がかげがえのない時間です。ぜひコミュニケーションを取る時間を増やしてみましょう。今日から三者面談もあります。自分から学校で楽しかったことや勉強したことを伝えてみてはどうでしょうか。保護者（家族）はとても喜ぶと思います。

また、中学生にとって一番の挑戦でもある「受験」、「進路の決定」に向けて、皆さんと家族との関係性はとても大事です。普段からコミュニケーションを取って、互いに理解し合っている家族との関係性があると、より応援や協力をしてもらえて、合否に関わらず、素晴らしい受験になります。受験を例にもしましたが、学年関係なく、家族と過ごす時間、今まで以上に大切にしてみましょう。



最後に、「自分のための時間」です。私は、毎朝学活で 1 日の予定を伝え、皆さんの様子を見たり聞いたりする中で、「中学生は本当に忙しいな」と思っています。毎朝の登校、授業、放課後の居残り、部活や習い事など、本当によく頑張っていると思います。素晴らしいです。1 日 24 時間、限られた時間ですが、ぜひその中に「自分のための時間」を作ってください。休む時間や遊ぶ時間、趣味を楽しむ時間、場合によっては「大変だけれど今やるべきこと」をすること自体が「自分のための時間」になる人もいます。リラックスしたり、心が明るくなったり、不安がなくなったりするための「自分の時間」も大切にしてください。

以上、今日は時間について考えるきっかけを作りました。自分が過ごす時間の使い方を見直しましょう。そして、チャイム着席は早速今日から各クラス強化してください。