

## 道徳「夢中になるのは悪いこと？」

先日、「望ましい生活習慣」をテーマに、〇〇先生による道徳の授業がありました。中高生を対象とした自由時間についての調査や、ネットゲームへの依存に関する新聞記事を通して、「自分は目的に合った時間の使い方をしているか」「携帯電話やゲームの使い方が度を超えていないか」など、望ましい生活習慣について自身の生活を振り返りました。授業では、1週間の自分の時間の使い方について、自由に過ごせる時間がどのくらいあるか、その時間でどんなことをしているのかをそれぞれが書き出しました。それをもとに、グループ内で共有し、お互いにアドバイスをしました。自分たちの生活を分析すると、ゲームやSNSなどに割く時間が多かったり、就寝時刻が遅かったりと改善すべき点が見つかりました。この時期は、やるべきことより好きなことを優先して、時間を忘れて没頭したり、刺激的な情報に心を奪われて判断力を欠いたりしがちです。健康的な生活を送るためには、まずは**自分自身をコントロールすることが大切**です。今一度、節度や節制を心掛けることについて考えてほしいと思います。

さて、今日からテスト期間に入ります。勉強モードにスイッチを切りかえるのは自分自身です。「**いつかできることはすべて、今日でもできる**」「**何事も始めるのに早すぎることはない**」。「自信」は、「自分の努力⇒結果」から生まれます。本気でテスト勉強をするためには、「我慢」するものもあるはずですね。例えば、テレビ、友達との電話、携帯メール、などなど……。今回の道徳の時間の学びを生かし、自分の勉強の邪魔をしているものをできるだけ取り除いて、時間を上手に使ってください。

### 【保護者の方へ】

本日から記録する「テスト計画表」には、「テスト勉強に集中して取り組むために、携帯電話やゲームなどどのように向き合うか」について、お子さんが決めた目標が書かれています。是非、ご家庭でも本人の決意を見守っていただければと思います。



## あなたの使い方は大丈夫？

①



②



③



④



(中学道徳2より引用)

「夢中になること」と「依存すること」は違います。誘惑に負けない強い心を持ちましょう。