



# 羅針盤

2016年度 第2号  
都立豊多摩高等学校  
進路図書部

2016（平成28）年7月15日発行

## いよいよ夏休みです。

7月20日（木）の終業式が終わると、夏休みが始まります。たっぷり自分の時間ができます。たくさんのプログラムも用意されています。

部活動のための時間も十分にあります。合宿や強化練習が予定されている部活動もあるでしょう。記念祭の準備も待っています。補習や夏季講習の予定もすでに発表されています。予備校や塾に通う人もいるでしょう。大学のオープンキャンパスや公開講座も数多くあります。専門学校に入るための準備や就職活動の準備をする人もいるでしょう。

目の前に提示されたプログラムは有効に活用しましょう。

**あなたは夏休みに、具体的に何をしようと考えていますか？どのように過ごそうと計画していますか？**

学期中には時間的なゆとりがなく、計画すら立てられなかった少し長めの旅行にでかける人もいます。もちろん受験勉強に専念する人も。

**ところで、夏休みでなければできないこと、言い換えると、夏休みだからこそできることってなんだと思いますか？**

ふだんは午前8時30分から午後3時10分まで6時間の授業があり（ときには土曜日も）、放課後は部活動や委員会活動、もしくは行事の準備などでほぼ予定が埋まっているのではないのでしょうか。

授業の時間割は決められており（選択科目は自分の意志で決めたものですが）、授業1コマは50分です。今やっていることや考えていることをそのままもう少し続けていたいと思っても、チャイムが鳴ればその授業は終わり、10分の休憩をはさんで別の授業が始まります。学校というシステムの中にいるかぎり仕方のないことです。

**けれども夏休みにはそうした制約はありません。自分が主体的に計画を立てて、それを自分の意志で実行できる絶好のチャンスなのです。**

自分で納得できるまでひとつのことをやり続けたり、考え続けたりすることもできます。気に入った本を好きなだけ読み続けることもできます。朝の涼しい時間に、集中して何時間か得意な（あるいは不得意な）科目の勉強をすることもできるでしょう。教科の枠にとらわれないジャン

ルの勉強もできるでしょう。

自分でテーマを決めて、調べたり、実験したり、フィールドワークにでかけることもできるでしょう。

誰かが企画し、準備してくれたものを積極的に利用し、満足のいく結果を得ることも大切なことです。けれども、自分自身で考え、企画し、自分自身で行動し、結果を手にするのもまた大切なことでしょう。もちろん、具体的に計画し、実際に行動することが前提となりますが。

つまり、いつも耳にしている「**自主自律**」の心構えが問われるのですね。

時々誤解される危険性があるのですが、「自主自律」とは、好きなことだけを、自分の思うようにすることではありません。また、規律を守るだけの「優等生」になることでもありません。「自分はこういうことに興味を持っている。だからそのことを徹底的に突き詰めてみたい。」とか、「自分にはこういう目的がある。そのために、今、自分はこうするべきだ。」という動機や信念のようなものが自分の行動を支えていることがポイントになるのではないのでしょうか。

高校生になって4ヶ月目の人。中堅学年として様々な分野で責任を持って活動している人。卒業後の進路を見据えて今なすべきことに打ち込んでいる人。それぞれ夏休みに対する思いは様々だと思いますが、もう一度始の問いかけに戻ってみます。

**あなたは夏休みになにをしようとしていますか？どのように過ごそうと考えていますか？**

こんなふうにできたらいいなあという漠然とした思いではなく、具体的なプランをイメージしてみましよう。

**明確な目標と、具体的な計画と、必ずやり遂げるのだという意志があれば、結果は自ずからついてくるのではないのでしょうか。**

充実した夏休みが過ごせることを期待しています。

#### ミニコラム 1

夏休みに自分だけのために使える時間は1日に何時間くらいあると思いますか？

何の予定も入っていない日を想定してみます。

午前中に、8時から11時までの3時間。お昼ご飯を食べて少し休んで、午後1時から5時までの4時間。夕食後、8時から11時までの3時間。合計すると10時間は自分のために使えるのです。

さて、1日10時間。何のために使いましょうか。勉強してみますか？それともふだんは時間を割くことができない特別な何かに没頭してみますか？

#### ミニコラム 2

7月2日(土)の朝日新聞朝刊に東京海洋大学名誉博士・客員准教授のさかなクンの記事が載っていました。前に紹介した「何か好きなことがあること、そしてその好きなことが好きであり続けられること。」そして「心魅かれること」をし続けている人がここにもいますね。

さかなクンについては皆さんもよく知っていることと思います。「吹奏楽部」を「水槽学部」と勘違いして入部してしまったエピソードは有名ですね。

ここではふだんあまり顔を出さないさかなクンのお母さんの言葉を紹介します。

子どもたちには「夢中なことを大切に」と伝えたいそうです。