

奏～かなで～

葛城市立新庄中学校
第1学年 学年通信
第 7 号
2026.6.17

あなたの「エネルギー」、どこに注ぐ？

先日、海洋実習に行きました。約2時間、一心不乱にオールをこぎ続ける姿をみて、みなさんの集中力、体力に驚かされました。それ以外にも、毎日の授業や部活動、放課後や土日の習い事など、本当によくがんばっていると思います。みなさんの中には、毎日を全力で駆け抜けるためのたくさんの「エネルギー」が詰まっています。

でも、その大切なエネルギー、「どこに注ぐか」を意識したことはありますか？

💡 スマホのバッテリーと、あなたのエネルギー

突然ですが、スマートフォンやタブレット端末の充電(バッテリー)をイメージしてみてください。もし、動画をずっと流しっぱなしにしたり、重いゲームを何個も同時に起動したりしていたら、バッテリーはあっという間に「残り5%」になってしまいます。

実は、人間のエネルギーも同じです。1日に使えるエネルギーの量には限りがあります。それをどこに使うかで、みなさんの「日々の生活」の充実度はまったく変わってきます。

- プラスに変わるエネルギーの注ぎ先
 - 部活動で「もっと上手になりたい」と練習する
 - テストに向けて「ここは絶対に解けるようにする」と机に向かう
 - 友達と直接、くだらないことで笑い合う

これらは、エネルギーを消費しているようで、実は自分の成長や楽しさという「もっと大きなエネルギー」になって返ってきます。

逆に、気づかないうちにエネルギーを「使ってしまった」こともあります。その代表例が「SNSの気にしすぎ」です。

- 「友達のあの投稿、どういう意味だろう…」と深読みして悩む
- グループラインの既読や返信が気になって、15分ごとにスマホをチェックする
- 誰が誰とつながっているか、ネット上の人間関係ばかりを追いかける

6月9日(火)に「SNSの使い方について」というテーマで道徳の授業もおこないました。相手の顔が見えないSNSの世界は、気になり始めるとキリがありません。そこにエネルギーを注ぎすぎると、自分の心がヘトヘトになり、いざ「自分の好きなこと」や「勉強」「部活」に注ぎたいときに、エネルギーが空っぽになってしまいます。ネットの向こうの「見えない空気」に、大切なエネルギーを奪われるのはもったいないと思います！

🚀 「今、目の前のこと」に全集中！

中学時代は、人生の中でも特に心と体が大きく成長する時期です。だからこそ、自分のエネルギーは「自分の心がワクワクすること」や「自分の成長につながること」に注いでほしいと思います。

SNSは、連絡を取り合うための便利で楽しい「ただの道具」です。振り回されるのではなく、上手に使いこなしましょう。

また、それ以外にも「余計なこと」にエネルギーを注いでいませんか？

休み時間に教室で騒いだり、授業中に余計なことをしていたりなど、必要のないところでエネルギーを使ってしまう、本来ががんばらないといけないところでエネルギー切れをおこしてしまっている、というようなことが見られます。

他にも、家で夜遅くまでYou tubeなどの動画を見ている、長時間ゲームをしているなど、エネルギーを使いすぎていませんか？

⚠️ 本当にその「エネルギーの使い方」は合ってますか？

少し時間をとって、自分の生活を見直し、目の前にあるものや隣にいる友達、そして自分の目標に、みなさんのエネルギーを「100%」注いでみませんか？

もうすぐ期末テストです。みなさんの「100%」の努力の成果がみられることを楽しみにしています！

【保護者の皆様へ】

いつも本校の教育活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。最近、SNS等でのトラブルを多く耳にします。ご家庭におかれましても「SNS(スマホ)の使い方」について、再度確認いただけましたら幸いです。