

長い夏休み 時間管理の主役は…（7月の学校だよりから）

学校長

先月、3年生と奈良・京都へ修学旅行に行ってきました。初日、最終見学地の東大寺への到着が遅れ、混雑が緩和されていたおかげで、今までの引率ではできなかった体験ができました。大仏の鼻の穴の大きさと同じ「横 30cm×縦 37cm」の穴をくぐる柱くぐりは、待ち時間を考慮し例年クラスで一人が体験できるかどうかでしたが、今年はたくさんの生徒が体験することができました。柱くぐりに成功した人は、邪気が払われ「無病息災」「頭が良くなる」などの御利益があるそうなので、元気に登校し、学力をメキメキ向上させる生徒が続出するのでは…と期待しています。

また、さっきまで観光客に鹿せんべいをねだり参道に群がっていた鹿が、ゆったりとそれぞれのねぐらに戻っていく姿、お店をたたむ店員さんたちが参道のゴミや鹿のフンを掃き清めている姿を見ることができました。その姿から、古くから続く古都の風習、豊かな時間の流れを実感でき、得がたい体験になりました。子供たちは、スマホなしの3日間を友達や先生方との直接のコミュニケーションを通して十分に楽しんでいたようでした。

さて、働き方改革のかけ声が大きくなり、自らの働き方について考えさせられることの多い昨今ですが、ドイツに一日10時間を超える労働を禁止する法律があることはご存じでしょうか。ドイツは、堅実な経済成長を実現している国だと思えますが、それ以外にも年30日の有給休暇取得率をほぼ100%達成しているなど、日本人との働き方の違いには驚かされます。

これは、仕事の効率性を重視する傾向の差が如実に表れたもので、近年重視されているタイムパフォーマンスの考えにも通じることだと思います。タイムパフォーマンスとは、生産性の向上（生徒にとっては、自分磨き）とワークライフバランスの向上、つまり、仕事（生徒にとっては学校）と生活のバランスをとり、生活の満足度を上げていくことだと思います。だとすれば、問われるのは「生み出した時間をどう生かすか」です。

いよいよ夏休みも目前です。時間の使い方を決定する主役は？ あなた自身。たくさんの時間を有効に使えるように、①やるべきことを整理する ②使える時間を見える化する ③いつ何をやるかを決める この3つのステップで、①で整理した優先順位の高いものから、②で見える化した時間の中で、③を決めていく。そうすると、必然的に捨てなければならない（やめるべき）ものも見えてきて、やるべきことが絞られてきます。そして、睡眠時間は削らない。これは、必ず守ってください。

「だらだらスマホ」や「ながらスマホ」で時間を奪われたり、脳を疲れさせたりせず、計画的・自律的で充実した夏を過ごしていきましょう。