

# 巡回だより

令和 5年 12月 20日  
中野区立中野東中学校  
特別支援教室 イーストルーム



## 2023年が終わりを迎えます



定期考査や合唱祭のコンクールを終え、あっという間に12月を迎えました。いよいよ冬休みが始まり、今年も残すところあとわずかです！

12月1日には「ユーキャン新語・流行語大賞」が発表され、阪神タイガースの「アレ(A.R.E)」が年間大賞に選ばれました。ほか、「新しい学校のリーダーズ」や「生成AI」、「ペッパーミル・パフォーマンス」などがベスト10に選出されました。他にも、日本漢字能力検定協会からは2023年の「今年の漢字」も発表され、インボイス制度の導入や定額減税の話題などから「税」の漢字が選ばれました。

このように、年末はテレビやYoutubeなど多方面で、一年を振り返る企画が注目を浴びます。特別支援教室でも一年を振り返る指導を行うことがあります。

今号では、冬休みの過ごし方と一年を振り返る方法をご紹介します。

## ○冬休みの過ごし方

今年の冬休みは12月26日から1月8日までの14日間です。一方で、夏休みは約40日ありました。冬休みには年末やお正月などイベントもたくさんあり、夏休みと同じ感覚ではあっという間に終わってしまいます。有意義な冬休みにするための方法を2点紹介します。

### ①一年の復習と苦手克服を意識しましょう（注1）

冬休みの宿題がでたり、休み明けにはテストを行ったりする教科があります。2月には定期考査もあります。一年間の復習や苦手教科の克服をするために冬休みの勉強は非常に重要です。

冬休み中の家庭学習の目安は、中学1年生・中学2年生は1日に2時間、理想は3時間です。中学3年生は受験勉強の大詰めのため、1日8時間が目安です。いきなり長時間勉強することは難しいため、1日目は1時間、2日目は2時間と少しずつ時間を伸ばし、習慣化できると良いです。

### ②昼夜逆転しないように、規則正しい生活にしましょう

年末年始は大人も子どもも楽しめるテレビ番組が朝から夜まで放送され、インターネットの動画チャンネルにも関心が高まります。年明けに元気に登校できるように2点意識してみてください。

#### (1)今までの生活を崩さないように睡眠時間を確保する

学校がある日と変わらない生活を意識しましょう。どうしても見たい番組がある場合は録画や再放送を探したり、早めに寝てその時間だけ起きるようにしたり、睡眠習慣が崩れないように調整しましょう。中学生は一日あたり、「8.5時間の睡眠」が理想です。（注2）

#### (2)一日に15分～30分程度の日光浴を行う

日光を浴びると、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが体内で生成されます。セロトニンは精神の安定や安心感、平常心、頭の回転を高めるなど脳を活発にする効果があり、学習や日々の活力になります。セロトニンは食事からも摂取することができます。（注3）

## ○「自分だけの今年の漢字」

一年間の世の中の情勢を振り返って「税」という漢字が選ばれた「今年の漢字」を例に、今年一年の自分のできごとを振り返って、「自分だけの今年の漢字」を考えてみましょう!! 年末年始を迎えるにあたって、一年を振り返ることで、自己肯定感が高まったり、来年度への気持ちを高めたりすることができます。

### 「自分だけの今年の漢字」の決め方 (注4)

- ① 3~4つほど、今年の自分にとって印象的な出来事や思い出を考えてみましょう。
- ② 次に、①で考えた出来事や思い出を様々に表現してみましょう。  
言葉を言い換えてみたり、リフレーミング(「巡回日より11月号」を参考に)したりしてみましょう!  
〈例〉「頑張った→努力した」「悲しいことが起きた→気持ちを立て直した」など
- ③ ①や②で選んだ言葉から漢字を何個か考えてみましょう!
- ④ ①~③の中から共通する漢字や印象に残った漢字から、1つの漢字を選びましょう!

〈決め方の例〉

①今年の出来事や思い出をふり返る	②表現を増やす(言い換えやリフレーミング)	③漢字
テストで目標点数を越えることができた。	目標を達成した、頑張った、努力した	努、達、越
提出物や忘れ物をしないで生活できた。	苦手を克服した、嫌いなことを乗り越えた	克、越
体育祭でクラスが優勝できた。	勝ち越した、一位だった	勝、越
家族や友人と仲良く過ごすことができた。		
④「自分だけの今年の漢字」を考える		越

①今年の出来事や思い出をふり返る	②表現を増やす(言い換えやリフレーミング)	③漢字
④「自分だけの今年の漢字」を考える		

日本漢字能力検定協会の「今年の漢字」特設サイトでは、「今年の漢字」を考える様々なワークシートが掲載されています。ぜひ、冬休みにご家庭でも取り組み、家族それぞれの1年を振り返ってみてください。

### 参考 Web サイト

- ・注1 Benesse-ミライ科「中学生の冬休みのおすすめの過ごし方と勉強法」  
<https://cblog.benesse.ne.jp/mirai/2022/11/winter-vacation.html> (参照 2023年12月15日)
- ・注2 東京大学「思春期の子どもは夜何時間眠ったら良いのか? ~精神保健の観点から~」  
<https://www.u-tokyo.ac.jp/content/400043770.pdf> (参照2020年12月20日)
- ・注3 医療法人社団 平成医会「セロトニンの増加が心身に及ぼす効果」  
<https://heisei-ikai.or.jp/column/serotonin/> (参照2023年12月18日)
- ・注4 公益財団法人 日本漢字能力検定「1年を振り返る『今年の漢字』ワークシート」  
[https://www.kanken.or.jp/kotoshinokanji/data/2022worksheet\\_hurikaeri.pdf](https://www.kanken.or.jp/kotoshinokanji/data/2022worksheet_hurikaeri.pdf) (参照 2023年12月6日)