

進路だより

平成30年5月30日(水)発行

時間と時計とわたし①

『時間とわたし』



自分に残された時間がどのくらいあるか、考えたことはありますか。

1日は24時間あります。どんな人にも1日の時間は平等です。私たち日本人の平均寿命を見てみると、84歳(男性80.50歳、女性86.83歳)(WHO:2015年版世界保健統計)というデータが発表されています。84年間を時間で表すと、24時間(1日)×365日(1年)×84年(人生)=73万5,840時間になります。これが、日本人に残された平均的な人生の時間です。

ところで、1年間を時間に表すと、24時間×365日=8,760時間となります。現在の年齢が15歳と仮定すると、8,760時間×15歳=13万1,400時間が経過していることとなります。84歳まで生きる場合、残りは60万4,440時間。途方もない長い時間が残されていますね。

では、一日の行動を思い返してみましよう。目が覚めて、学校や職場に行き、学習や仕事をしてから自宅に帰り、眠りにつく。日中のできごとに違いはありますが、多くの人は睡眠をとります。仮に、1日6時間の睡眠をとれば、年間2,190時間は寝ている計算です。残りの人生で睡眠につかう時間はどれくらいあるかということ、15万1,110時間になります。必然的に、起きていて学習や仕事、余暇を楽しむ時間などは45万3,330時間です。最初の時間と比べると、3分の2程度も残されていないのです。

45万3,330時間という残りの時間を増やすことは、現状では難しいかもしれません。医療の進歩によって延ばせるかもしれませんが、私たちが生きている間に平均寿命が200歳になることは期待できません。それとも、睡眠時間を削るといいのでしょうか。人それぞれ適切な睡眠時間があるので、短くても大丈夫、という人はいるかもしれません。しかし、無理をして睡眠不足になったときの健康への悪影響は考えなければなりません。

長々と書きました。つまりは、“時間は有限である”ということを伝えたいのです。

現在15歳の人に残された時間は平等です。しかし、その時間をどのように使うかはそれぞれの自由です。誰かが怠けているとき、誰かは頑張っています。それは、経験の差、実力の差となって現れてきます。また、時間は生み出すもの、つくるものです。例えば、何か作業などを行うとき、1時間で終わらせるという計画を立てるとします。だらだらやって2時間も3時間もかかってしまうことを、1時間でここまで終える、という見通しを持って取り組むことで、1~2時間を生み出すことができます。つまり、“時間のつかい方は無限”ということです。

“時間は有限，つかい方は無限”



時間は大切です。進路の実現に向けて、大切な時間を自分のために有効につかってほしいと思います。

(参考 URL 成功の法則 <http://rules-of-success.jp/vision/use-of-time/> 2018.5.29.現在)

※『時間と時計とわたし②』は時期を見て掲載する予定です



学校説明会等 案内

札幌手稲高等学校 学校説明会の参加について

第5号の「進路だより」で学校説明会のお知らせをしましたが、8月25日(土)は本校では授業日となっていますので、保護者のみ参加可能となります。過日、配付しました申込用紙に必要事項(生徒氏名もお書きください)を記入の上、校内提出期限7月13日(金)までに、学級担任へ渡してください。中学校でとりまとめてから高校へ連絡します。

札幌聖心女子学院中学校・高等学校 第1回学校説明会

札幌聖心女子学院中学校・高等学校から、「第1回学校説明会」の案内が届きました。詳しくは、別紙の「学校説明会のチラシ」をご覧ください。

この「第1回学校説明会」への参加を希望する生徒の皆さんは、チラシ裏面の「FAX お申し込み記入欄」(011-612-0980)に必要事項を記入してFAX送信するか、札幌聖心女子学院中学校・高等学校のホームページ(<https://www.spr-sacred-heart.ed.jp/>)から申込みをするようにしてください。当日の受付も可能とありますが、事前に申込みをしておくとうれしいです。



今後の予定

第1回進路希望調査 お知らせ (6/8~6/26)

来週末、第1回進路希望調査を配付する予定です。今後の教育相談や進路相談に活用しますので、現段階での希望を決めておいてください。記入する内容は、具体的な校種や校名、その他進路に関して相談したいこと等です。現段階での自分の希望を把握することにも活用できます。

何かご質問があれば、学級担任もしくは進路係(田口)までお尋ねください。

前期中間テスト (6/29)

前期中間テストが、1カ月後に迫ってきました。範囲は2週間前に発表されますが、今から準備しておくことをおすすめします。基本的には4~6月の授業の範囲になりますので、わからないところは先生に質問するなどして解消していきましょう。