

<内容項目> <sup>せつど</sup> <sup>せつせい</sup> 「節度, 節制」 (東京書籍3年 p. 44~p. 47) (廣済堂あかつき3年 p. 19~p. 21)  
 (光村図書3年 p. 172~p. 175) (日本文教出版3年 p. 88~p. 91)

1 日々の生活を見つめて、「自分を抑える力」について考えてみましょう。まずは、教材文を読み、自分の思ったことや感想を書きましょう。

\*東京書籍「早朝ドリブル」、廣済堂あかつき「独りを慎む」、光村図書「小さいこと」、日本文教出版「ある朝のできごと」

教材の題名	
【読んで感じことや考えたこと】	

2 教材の中の登場人物の言動について考えてみましょう。  
 \*東京書籍…一樹が生活のリズムを整えられないままだったら、どうなっていたでしょう。  
 \*廣済堂あかつき…行儀悪くなった筆者が、これは行儀だけでなく精神の問題だと言っているのはどういう意味でしょう。  
 \*光村図書…「ごく小さいしつけが、他のことでも私を支配している」とは、どういうことでしょう。  
 \*日本文教出版…階段の下で横たわる奈美恵は、どんなことを考えていたでしょう。


3 今の自分の生活習慣を振り返って、よさと問題点を考えてみましょう。また、よい生活習慣を実践するために大切な心構えとは何か、自分の考えをまとめましょう。




## ★元気ですか あなたの心とからだ

内容項目「節度, 節制」

- 1 いま自分を見つめてみて、何か変わったことはありませんか？いままで守ってきた基本的な生活習慣が乱れたり、投げやりになったりしていませんか？心のコントロールができていますか？  
少し立ち止まって、自分の毎日を考えてみましょう。

### 自分で自分をコントロールする

- いくつになっても難しいのが、自分で自分をコントロールすることです。
- 生活の乱れが心の健康を害し、心の乱れがからだの健康をそこないます。
- 自分で自分をコントロールする。それこそが、心の健康、からだの健康のために大切なことなのです。

### なぜ、大切なのか？

- 望ましいといわれる生活習慣。それらが、「なぜ」大切なのかを考えてみましょう。

- 2 あなた自身はどうしていますか。自分の生活習慣をチェックしてみましょう。

テーマ	自己チェック	コメント
① 自分の決めた時刻に起床する。	%	
② 朝食をしっかりと食べる。	%	
③ 礼儀正しいあいさつをする。	%	
④ 時間を大切にする。	%	
⑤ 身の周りの整理整頓に気を配る。	%	
⑥ 物を大切にする。	%	
⑦ 金銭の無駄遣いをしない。	%	
⑧ 自分の決めた時刻に就寝する。	%	

\*自己チェックは達成度を%で示してみよう。

- 3 自分で生活をコントロールするために、大切にしている習慣、改善したい習慣をまとめましょう。

「大切にしている生活習慣」

「改善したい生活習慣」