

# Catch the WAVES!

新潟県立佐渡中等教育学校

学校だより 令和4年度 10月号①

HP:<http://www.sado-ss.nein.ed.jp>

## 校長先生 全校集会 講話 令和4年10月4日

皆さん、こんにちは。猛威を振るった新型コロナウイルス第7波が少しずつ落ち着きを見せ、「今度こそ」と収束を祈るばかりです。先週土曜日はわくわく体験入学で多くの小6生、保護者の皆さんが来校されました。各学年代表生徒による本校の魅力・特色のプレゼンは見事でした。先生方による公開授業では生徒が主体的な活動も多く、参加者の皆さんから好評でした。

10月以降、今朝出発した5年生の長崎への国内語学研修、各学年の総合体験UP、文化祭・合唱発表会、年末の音楽発表会など各種学校行事も続きます。無事開催できるよう、引き続き感染拡大防止と健康管理に努めていきましょう。

さて1学期が終わり成績も配付されたところですが、2学期を迎え後半に臨む節目として半年を振り返り、日ごろの生活習慣改善のために3つのお話をします。

1つめは、先日実施した「生活実態調査」についてです。項目は家庭学習時間やスマホ使用時間、睡眠時間、読んだ本の冊数、授業理解度などでした。学年により在籍数が異なるため回答数にばらつきがありますが、皆さんの生活実態がよくわかりました。後ほど配付するので自分と学年の仲間、先輩はどうかを参考まで比較して良い意味で刺激とショックを受け、奮起して今日から改善しましょう。

まず、学習時間です。前期生1・2年生はクラス半分が2時間以上の頑張り屋がいる一方で、1時間以下ゼロ時間も学年に10人前後います。3年生は夏の集中学習開講式でも話しましたが、その後、後期生になる自覚が高まっていますか。さすが後期生は5時間超をはじめ4時間以上の頑張り屋がいる一方で、1時間以下ゼロ時間も学年に5~15人前後います。このままでいいのか考えてください。

スマホ使用時間は各学年4時間から8時間が数名、9時間超もありました。どうしたらこの時間が生み出せるのか。学習時間・睡眠不足と連動しているはず。

睡眠時間は個人差がありますが、7~8時間は眠ってほしいところです。前期生には6時間以下が各学年2~5人、後期生には5時間以下が各学年2~5人います。受験勉強が加速していくところですが、睡眠により記憶が定着されます。睡眠は不可欠であり、徹夜はよくありません。学習後（していればの話ですが）、スマホを見て寝てしまっただけで記憶の定着どころか深い眠りに付けられないはず。

部活動を終え帰宅し、食事や入浴後から寝るまでの時間は、20時くらいから前期生は23時くらいまでの約3時間+ $\alpha$ 、後期生でも0時くらいまでの約4時間+ $\alpha$ の限られた時間、また、隙間時間をどう有効活用するかが大事。リズムを狂わす一つであるスマホ依存。家庭で使用ルールを作り時間を生み出してください。"Time is money."です。手遅れ、後悔とならぬよう今日から改善しましょう。



2つめは、効率的な学習方法、勉強の仕方についてです。勉強が得意な人は、やはり記憶力や集中力に優れています。先生の話や友達の話の脳に記憶しながら聞き、ノートをとる時も頭を使って書いています。しかしどんなに勉強ができる人でも、最大限に脳のパワーを使っていません。先ほど「生活実態調査」結果でも注意したように生活習慣が確立されていてこそ、脳がパワーを発揮するのです。

約15年前に出版されたミリオンセラー、脳科学者の茂木健一郎さん著『脳を活かす勉強法』（PHP 研究所）の中からいくつか抜粋して紹介します。

①「強化学習」：ある行動→試行錯誤の末うまくいく→上達する→褒められる・達成感を得る→ドーパミンが出て快感を得る→ある行動と快感が結びつく→再び同じ行動をとりたくなる（学べば楽しい→楽しいから学ぶ…）。このサイクルを回すことで脳が強化され自分自身を高めていくことができるということです。なかなか難しいのですが、…しなさいとか、やらされ感ではなく自発的・主体的に行ったことで成功体験を積むことが大切で喜び、自信に繋がります。

②「タイムプレッシャー」：集中力、負荷かけ、締切や制限時間内に仕上げる。

③「鶴の恩返し勉強法」：(1) 速さ（作業スピード極限まで速く）、(2) 分量（圧倒的作業量をこなす）、(3) 没入感（周囲の雑音入れず夢中）で他人の目を気にせず、なりふり構わずやる。鶴の恩返しをイメージしましょう。三日三晩（徹夜はダメ）猛スピードでなり構わず集中して反物を仕上げてくださいね。

④「細切れ時間活用」：思い立ったらすぐ取りかかる、数分でも集中してやる。

⑤「一回性」：その後の人生を変えてしまう出来事を経験すること、いつ、どこで訪れるか分からない一回性の体験を大切に刻印していく。自分でコントロールできないその遭遇の確率を上げていく。それは優秀な環境に身を置くこと。

⑥「ミラーニューロン」：他人が美味しい物を食べていると食べたくなる「共感回路」が人間にも動物にもあり、「知」や「学習」を大切にしている環境にいると勉強が習慣化しやすくなる。環境や他人との関係性が人生を左右することも。

⑦「偶有性が脳にとって一番の喜び」：偶有性とは半分安全で予想できること、半分は予想できないこと、これが混じった状態。勉強に例えると簡単な問題ばかりだと飽きてきて、難しすぎるとどこから手を付けていいかわからず嫌になってしまうことから、両者のバランスを考えながら勉強を進めることが大切、等々、どうしたら脳を活かすことができるかを御自身の体験を通して説明しています。

学ぶということや記憶の定着の構造等、脳科学への興味・関心が高まりますね。久々に読み返してみましたが読みやすいのでぜひ皆さん、読んでみてください。

最後に、レジリエンス(resilience)：逆境力、折れない心の鍛え方についてです。

レジリエンスという言葉を知ったことがありますか。元々は「反発性」「弾力性」を示す物理学用語です。それと対をなす物理学用語が「外の力からのゆがみ」を示す「ストレス」です。「レジリエンス」は「外からの力が叩いても、また元の姿に戻れる力」、「困難から回復する力」であり、心理学用語でも「落ち込みから立ち直る心の弾力性」という意味で使われるようになりました。

わかりやすく言えば、竹のように曲がって折れそうになっても元に戻る「回復力」、ショックやストレスで凹んでもボールや最近のメガネフレームのように跳ね返して元に戻る「弾力性」、厳しい状況になっても適応してやっつけける「適応力」などのことです。

誰もが多くの人たちと関わり社会生活を営む中で、思うようにいかなかったり失敗したりして落ち込むことが必ずあります。そのたびに不平・不満を言ったり他人に当たったり、または外の社会をシャットアウトし引きこもったり困難から逃げてしまったりしては、円滑な生活はしていけません。現在のコロナ禍に象徴されるように、これからのますます不確実で不安定な世界やストレス社会を生き抜くためには、まさにレジリエンス：逆境力・折れない心が必要不可欠です。

では、どうしたらレジリエンスを高められるのか、いくつか紹介します

①【元気】：基本的な生活習慣、体の元気、感情の調整、自尊感情、自己肯定感、忍耐力、欲求不満耐性、豊富な直接体験、小さな成功体験、明朗、笑い…など。

②【しなやかさ】：楽観性、プラス思考、コミュニケーション能力、自律性、つながる力、SOS発信力（相談する力・助けを求める力）…など。

③【へこたれない強さ】：ストレス対処技術、失敗してもドンマイ（なんとかなる・なんとかする）、立ち直れる自信と見通し、夢や目標、生きる意思…など。

今日よりも明日、自己ベスト更新など、日ごろから明るく前向きな言動、臨機応変さと芯の強さといった、様々な心の持ち方がレジリエンスの向上につながります。レジリエンスは誰もが持っていて、自分で育てられるもの、鍛えられるものも多いと言われ、また、レジリエンスは人間の「強み」であり、学校こそがレジリエンス育成の場であるとも言われています。

先日亡くなられた、燃える闘魂、アントニオ猪木さん。平成生まれの皆さんにはピンと来ないかもしれませんが、昭和のヒーローでした。猪木さんの名言「元気ですか！元気があれば、何でもできる！」、『道』という詩「この道をゆけばどうなるものか、危ぶむなかれ、危ぶめば道はなし、踏み出せばその一足が道となり、その一足が道となる。迷わず行けよ 行けばわかるさ」。猪木さんの人生そのものの言葉であり、勇気を出すことの大切さ、行動することの大切さ、挑戦の先にある確かな成長を感じさせる熱いメッセージでもあり、レジリエンスにも通じる言葉だと感じました。どうか今後の学校生活や生き方に活かしてください。



今日は、①「生活実態調査」を踏まえ、今日から変える、今日から変わる生活改善、②茂木健一郎著『脳を活かす勉強法』から効率的な学習方法、③レジリエンス(resilience)：逆境力、折れない心の鍛え方、以上3つの話をしました。

今日の話が皆さんの生活習慣改善の一助となり、2学期が爽やかな秋、そして厳しい冬を乗り越えて、輝かしい希望の春が迎えらるよう、皆さんの努力と成長を大いに期待しています。