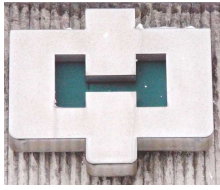


教育目標 「豊かな心で たくましく 自分の人生を切り拓く 生徒」

重点目標 「豊かな心 確かな学力 健やかな身体」



あ さ ひ こ
朝 日 子

佐渡市立畑野中学校 学校だより

平成31年 2月13日(水) 第20号

著・編 校長 宇治 正明 (TEL 66-2058)

期末テストを終えて 勉強の量と質について考えよう

今年度最後の定期テストが終わりました。生徒の皆さんは思うような勉強ができましたか。授業で習ったことを身に付ければ、成果が上がると言うけれど……。具体的にはどうしたらよいのでしょうか。

ズバリ、勉強の量と質です。

勉強時間が多くても、テレビを見ながら、音楽を聴きながらの「ながら勉強」では時間をかけた割には頭に入っていない可能性が大きいと思われます。量は確保しても質が伴っていないのです。

一方、超集中して短時間勉強しても、頭に入る全体量は少ないと思われます。質は伴っていても量が十分に確保できていないのです。ですから量と質の両方が大事ということです。

量を確保するにはやる気と継続力、質を伴うには勉強法と集中力がポイントになるという指摘があります。そのことについて考えてみます。

まず、やる気

将来何をしたいのか。目標があるのとないのとでは、やる気が違ってきます。まだ、そんな目標は思いつかないという人は、テストで〇〇点取るといったことでもよいです。とにかく目指すものを作ることです。その目標を具体的に紙に書き出して、寝る前・食事時・トイレ時にながめるとよいそうです。

次に継続力

一気に目標を目指すのは大変です。よく山登りに例えられますが、頂上までいくつかベースキャンプを作って、少しずつゴールをめざすのがよいと言われています。今もっている力にもう少し頑張りを加えて、少しずつ階段を上っていくことで、途中であきらめず、続けていくことができます。

さらに勉強法

丸暗記ではなく、なぜそうなるのかと考えながら勉強すると、問題を解くときに応用がききます。勉強法には時間の確保も関わってきます。限られた時間の中で勉強時間を増やすためには、これまでやっていたことをやめなければ時間を作れません。特に家庭学習では時間の配分、使い方を工夫することも必要です。

最後に集中力

途中で違うことを考えないで、やり出したらそれに集中する。素直に全力投球する。同じ時間帯に毎日机に向かうようにする。決めた時間には決めたことだけをやる。「無理、できない」などの否定語を口にしない。気持ちが大事です。「気持ち、気持ち、気持ち大事！！」

参考：「素質と思考の『脳科学』でこどもは伸びる」林成之著
「勉強の結果は『机に向かう前』に決まる」池田潤著

メディアコントロールはできましたか？ スマホ依存は病気です 予防をしよう！

スマホの話題は今年度2回目になります。以前「世界保健機関（WHO）がオンラインゲームやテレビゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる『ゲーム障害』を新たな病気として認定したことについて触れました。この病気は、ゲームをしたい衝動が抑えられなくなり、日常生活よりゲームを優先し、健康を損なうなど問題が起きても続けてしまうというものでした。

スマホ依存（ゲームに限りません）やゲーム障害は病気です。私たちはインフルエンザにかからないように、手洗いやうがいをして予防をします。同じように生活習慣見直し週間で取り上げた4つのことが予防になるのです。今年度3回この週間を実施しました（6月、11月、2月）。4つの予防のポイントと生徒の達成率は次の通りです。

	第1回	→	第2回	→	第3回
夜10時以降～朝6時以前は使用を控える。	91%	→	81%		
ノーメディア	62%	→	56%		
就寝夜11時前	77%	→	71%		
メディア1時間30分未満	77%	→	76%		

2月の集計はまだ出ていませんが（のちほど配布される保健だよりを待ちましょう）、6月より11月の数字が低下しており、これは心配な数字と言わなければなりません。4つの予防のポイントについてここで確認する必要があるようです。

○なぜ、夜10時以降～朝6時まで使用を控えるのか？

成長ホルモンが出るのが夜10時から朝の2時までだからです。この時間を逃すと成長に影響があると言えます。また、画面からはブルーライトが放出され、脳を活性化し、目がさえてなかなか寝付かれず、良質な睡眠ができないと言われています。

○なぜ、ノーメディアは必要なのか？

メディアに取られている時間を別の事に使うと充実する経験ができるからです。手伝いをしたり、本を読んだり、趣味を楽しんだりすることで、充実した気持ちになれます。メディアに時間を使って充実した気持ちになれますか。なれるという人がいるかもしれませんが、本当に充実していますか？

○なぜ、就寝夜11時前なのか？

先ほどの成長ホルモンのことでもあります。起床が6時から7時の間と想定すると、睡眠時間が7～8時間取れることとなります。これは中学生にとって適切な睡眠時間と言えます。また、真夜中の0時を過ぎて就寝すると疲れが取れず、翌日に影響するとも言われています。

○なぜ、メディア1時間30分未満なのか？

メディアに接する時間が長くなると依存症になる危険が高くなるからです。そもそも中学生が家に帰ってすることは、いや、しなければならないことはメディアに接する以外にもあるでしょう。その時間の確保のためです。

スマホゲーム依存を甘く見てはいけません。国立病院機構久里浜医療センター院長の樋口進さんは、ひとたび依存症になってしまうと、その治療に当たって理解しなければならないことが3つあると言っています。

- ①依存の克服には時間がかかる
- ②再発しやすい病気である
- ③完治が難しい病気である

つまり、この病気になると治すのがとても大変だということです。こうならないように、予防をしっかり行っていく必要があるのです。中学校でメディアコントロールの力をつけ、望ましい生活習慣の確立を目指す取組を行っているのはこういった理由からです。メディアに使われるのではなく、賢くメディアを使いこなす力をつけることは、これからの時代ますます必要になってきます。