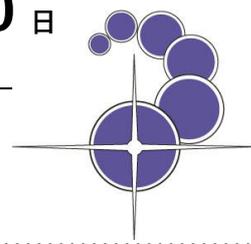


## ●よい行動を継続していこう！



## Q

皆さんが料理をするとしたら、どのケースが一番近いのだろうか。

- 【ケース1】 お、いい材料がある。まずは切ってみるか。あ、こんなものもあるのか。混ぜてみようか。いい調味料もあるね。入れてみようか。
- 【ケース2】 今夜はカレーにした。家族が帰るまであと2時間。まずは材料を買いにいかなきゃ。次に材料を切って。お、いい感じ。だけどこっちはいまいち。次に何をすればいい？
- 【ケース3】 そもそも料理とは何か。我々はなぜ料理をするのだろうか。人類はどんな歴史を繰り広げてきたのだろうか。世界は広い。今、この瞬間にもユニークな方法があるはずだ。

おそらく、【ケース1】の場合、よい料理か、悪い料理なのか、よくわからないものができるような印象です。私のように料理が苦手だと、苦痛です。時間がなかなか過ぎない感覚にも襲われることでしょう。

一方、【ケース2】は、失敗することがあっても、カレー（の類）ができる可能性が非常に高いと考えます。私のように料理が苦手でも、出来上がり、時間が短く感じられるかもしれません。目的、残り時間、方法を意識し、行動に移すことが大切です。

【ケース3】では、その日にのうちに、調理したものを提供することはできません。長期間を要するものになります。

さて、4月も下旬になります。学習も本格的になってきます。

【ケース1】の「材料」「塩」ということばを「学習内容」という言葉に、そして「切って」や「混ぜたり」という言葉を、「写したり」「解いたり」などという言葉にかえてみてください。

みなさんはどんな学習方法でしょうか？

案外、多くの方が【ケース1】のような学習方法をとっているように思います。

【ケース3】は大学などで行われる研究活動です。これはこれで楽しいものです。

それを享受するためにも、まずは【ケース2】のような学習方法を目標のひとつとしましょう。



昨年卒業した、12期生の声で私が特に印象的だったのは、

最終的には自分のことばで問題の解説ができることが必要だ

ということばです。また成績が上がり始めたときは、問題を見たとき、

ポイントとなる箇所が太字になって浮き上がって見えてきた

とも述べていました。例えば英語の場合、覚えるべき項目は高校2年生までに出てきます。4学年、また5学年のうちに覚えるべきことは覚えてしまい、6学年になったら、それが「浮き上がるように」なるよう準備することが必要です。ちなみに覚えるべきことを一冊にまとめた英語の参考書には全部で1500の項目が掲載されています。2年間で自分のものとし(心理学用語で「内在化」といいます)、6年次に「浮き上がらせる」ようになるには、この二年間で、どんな取り組みをしたらよいでしょう? ぜひ数値を使って、ざっとビジョンを考えてみてください。(水戸)



鈴木久美子先生

エコグラムをやって自分は責任感が少ないということがわかった。勉強はやるしかないので、ポジティブに考えようと思った。不安なことがあったら何が自分を不安にしているのかをはっきりさせようと思います。

どんなに苦しくても必ず終わりがくるという言葉が一番心に残っている。考えすぎず、気にしすぎず、気分転換を少しずつ行っていくことが少しでも心の苦しみを軽くする。

人に相談することということがほとんどないので、自分で何とかしようとする癖をなおしたほうが良いと考えました。友達の話とききときも、今日教わった工夫をしようと思います。

4月17日(水)、一昨年まで本校でスクールカウンセラーをつとめられていた鈴木久美子先生より、自分自身とどう向かい合うかをテーマにご講演いただきました。お話の中では、いくつかの「ストレス・コーピング」(coping: 対処法)を紹介いただきました。私に関心したのは、講演後に質問してくれた数名の皆さんです。的を得た質問をするのは、実に高度な認知処理が必要です。話をしっかり消化し、整理、表現することに他なりません。皆さんの積極性を垣間見たいがしました。今後の活躍にも期待します。(水戸)



## 学習習慣形成講演会実施