

Forest

2011.12.21 3 学年通信 第 13 号

これからの学習

これからのことということで、友人の畑さんからもらった資料を紹介します。畑さんの学校ではなかなか評判が良かったということなので、参考にしていただければと思います。

<はじめに>

もうすぐ冬休みを迎えます。保護者のみなさんは「これからの時期を子供とどうやって過ごそうか」と考えていることでしょう。今回の資料では、普通の、[学習について]では扱わないようなことまでも書いてみました。なぜかという、この時期に中学生が勉強に集中できないのは「不安と焦り」が原因だからです。

ですから、「勉強に集中してもらうためには、まず不安や焦りの原因になることを、教師や親ができるだけ取り除いてやることだ」と考えたからです。

この時期の中学生は、大人から見ると「大切な時期なのに一体何を考えているのだろう？」と思うくらい、落ち着きがなかったり、グ～タラしていたりします。ついつい「今がどんな時期だか分かっているの！」ときつく叱りたくなってしまう。

ところで、中学生は自分の置かれてい

る状況が分からないのでしょうか？話を聞いてみるとそんなことはありません。十分すぎるくらい分かっています。むしろ「大切な時期だから」不安のあまり、勉強に集中できなかったり、いらいらしてしまったりするようです。

ですから、叱るのは逆効果です。

それではどうしてあげるのが良いのでしょうか。励ましてあげるのが良いのでしょうか。目的がはっきりしていて、何をどのようにやれば、どのように展開していくのかということが分かっているときには、励ましてあげるのは大変効果があります。(もっともこういう状況なら、黙って見ているのも大丈夫ですよ)

しかし、今、中学生はまず、自分の進路を選ぶという作業をしつつあるところです。これは中学生にとっては初めての体験です。どんなことでも初めての経験というのは大変緊張します。不安になります。また、入学試験の意味もよく分かっています。入学試験次第で自分の進路が変わってくるという場合もありえます。

「これからの勉強次第で自分の人生が変わってくる」と思えば、自然と力が入ります。「もしも失敗したら……」と考えたら不安になります。

カウンセリングを専門にしている人の間では

「不安でいっぱいの人を励ますのは逆効果だ」

ということが言われています。ですから、「つらいと思うけれど、がんばってね」と励ますのもカシコイ方法ではありません。かえってプレッシャーを感じて焦ってしまったりします。

それでは、不安で一杯の中学生に大人として何をしてあげればよいのでしょうか。どうすれば勉強に集中してくれるのでしょうか。

- ① これから先（短期には卒業まで、長期には一生の間）の見通しを立ててあげる。
- ② 時間を区切って今一番効果的な勉強は何か、具体的に指示する
- ③ 生活のリズムをつくり、余裕のある生活ができるようにしてあげる。

こんなところでしょうか。このうち②は教師の仕事です。①も教師の仕事の割合が多いかもしれませんが。しかし、③は家庭での役割が大きいです。そこで、これからは教師の仕事と家庭での役割に分けて書いてみます。

<教師の仕事>

この時期の教師の仕事は、進路決定の相談と情報提供、そして勉強についてのアドバイスです。進路決定については、まず、相談に乗りながら、子供の考えを整理して見通しを立てられるようにします。私達大人でも、心に引っ掛かる事があると気持ちがスッキリせずに、仕事に集中できません。ましてや、経験の浅い中学生ですから、進路の見通しが立たないのに、とりあえず勉強するなどという器用なことはできません。「子供の考えを整理して見通しを立てる」というのは、具体的には「選択肢を作り、それぞれの場合の展開を考えておく」ということです。ここまで出来て初めて「さあ、勉強しよう」という気持ちになります。

また、提供する情報の中には「一般に受験生はどんな心理状態になるか。いままでの受験生はどんなことを考え、どうやってこの時期を乗り切ったのか」ということも含まれています。

中学生は「こんな状態は自分だけで他の人は、さっさと進路を決めて、勉強に

専念しているにちがいない」という思い込みから、焦りや不安を感じていることも多いのです。

「今のあなたの気持ちは、受験生にとっては普通だよ」と言ってあげるだけでも気分的に楽になるものです。

<入学試験までの勉強>

勉強の基本は、**毎日の授業を大切にすること**です。「こんな当たり前の事、何をいまさら」と思うかもしれませんが、これからは、これさえ難しいのです。なぜかという、家で遅くまで勉強して疲れ切って学校に来る子供達が増えるからです。ですから、学校は昼寝の場所になったり、ストレス解消の場所になったりします。

考えてみてください、一日に5時間近くも学校で勉強しているのです。その時間、ただ座っているだけというのはもったいない。この時間こそ有効に使ってほしいものです。もちろん家庭での学習時間も関係します。家庭での学習時間は0よりは30分、30分よりも1時間のほうが力はつくでしょう。しかし、学校での5時間を、充実した5時間にするか、ただじっとがまんして座っているだけの5時間にするか（これでは学校での実質勉強時間は0!）の違いのほうがはるかに大きいということが分かっていただけるでしょうか。

入学試験は、中学校で勉強した範囲から出題されます。ですから、まず、何を勉強すればよいのかということになったら、毎日の授業で新しく学んだことです。だから、授業中に「『今日は、家でどんな事を復習すればよいのだろう』と考えながら授業を受けるといいよ」とアドバ

イスしたりもしています。

3学期は、試験に出る範囲の総復習もすることになります。どんな所を受験するにしても基本は「出題の傾向を知ること」です。ですから、必ず、過去の試験問題を実際に解いて、どんな問題が出るか知っておきましょう。そして、出題傾向に合わせて、復習をします。

まず、**分かっているところと分かていないところをはっきりさせます**。そのためには、次のような方法が考えられます。

- ① 1年生からの中間試験や期末試験の問題をもう一度解いてみる
- ② 薄い問題集をやって、間違えたところをもう一度やり直す。

次に、まずどこから手を付ければよいかを決めます。ここは一人ひとり違いますから、よく分からなかったら、是非とも教師に相談してもらいたいものです。

一通りの知識を身に付けたら、教科書を隅々まで読み、その教科の全体の流れを知っておくとよいでしょう。

この時期もポイントは学校の授業です。特に、私立が第一希望の人の中には「国・数・英以外は関係ない」と言っていて、授業で手を抜く人も出てきます。こんなことを考えるようになったら、余裕がなくなった証拠です。余裕がなければ、試験当日に実力を発揮することなどできません。受験に関係ない教科をうまく使って、気分転換をしたり、生活のリズムを作ってほしいものです。

それに、進学先の学校の授業は国・数・英だけではありません。かたよった勉強をするのは、将来のことを考えても決してプラスにはなりません。

家庭でお勉強すること

① 十分な睡眠、休養を取る。

中学生は若くて、体力があると言っても、睡眠時間を削ってまで勉強したら疲れます。そうすると、無気力になったり、不機嫌になったり、元気があるときには気にならなかったようなことがとても気になります。そういう点では大人と同じです。そんな時は、たっぷりと睡眠をとるようにアドバイスをしてみてください。

遅刻も多くなってくる時期です。朝、起きるのがつらいというのは疲れがとれていない証拠です。授業にも集中できません。

② 楽しみ事もつくっておく。

「受験生なのだから全ての誘惑を断ち切って、頑張る」という方法もありますが、長期間にわたって、勉強しつづけるためには、生活に変化があったほうが、能率もあがります。また、集中もできます。周囲でうまく、気分転換の機会を作ってください。

③ 試験当日に力を発揮できるように、それまでにエネルギーを使い果たさないように、ペース配分をする。

「3年生の2学期の成績で内申点が決まる」というので、2学期の期末試験に全力投球してしまう子供がいます。受験

校決定イコール合格ではありません。可否は試験の結果です。3学期に勉強できるエネルギーは残しておくように、周りからペースを作ってあげましょう。

④ 進歩したところはほめてあげる。

〇〇が分かるようになった。できるようになった。問題集を1冊仕上げた。こんな進歩はほめてあげてください。自分の進歩がみえると、進んで勉強する気になります。頑張ったからといって、通知表の評価が上がるとは限りませんが、力がついている場合もあります。評価だけを気にしていると、自分の進歩が見えなくなってしまう。くれぐれも、通知表の評価が上がらないことを責めないでください。

⑤ 時にはずっと先を見る。

「ここでこの子の人生が決まる」と思うと、親も緊張して、まるで自分が受験生になったような気分になります。「何とかして、もっと頑張らせよう」ということだけで、頭がいっぱいになってしまいます。しかし、私達自身の人生を考えたとき、中学校の進路選択は人生の中で、それ程重要なものだったでしょうか。平均寿命75歳として、子供たちはまだ15歳です。これから生きていく時間の方がずっと長いのです。時には、もっと先の人生のことも考えてみると「人生で大切なことは……」とほんの少し余裕ができてくるでしょう。

しよう>

入試は諸悪の根源のように言われます。本当にそうでしょうか？

私は、知識を短期間で効率よく身に付けるためにはまたとないチャンスだと思うのですがどうでしょう。

この考えには賛同できない方もいらっしゃるでしょう。しかし「この機会をうまく利用しよう」というくらいの気持ちで、積極的に生活してみたらどうでしょう。理科の授業で話したかもしれませんが、メンデルという人は遺伝の法則を発見するのに8年もかかりました。それを、中学生は2時間で理解してしまいます。

学校での勉強はもともと、過去の文化遺産を効率よく学ぶようにできています。そして、私達が今のような豊かな生活ができるのは、今まで人類が積み重ねてきた知識をうまく利用してきたからにほかなりません。この機会に、これから役に立ちそうな知識を見つけ出し、しっかりと身に付けることができれば、これからの子供たちの人生に決してマイナスにはならないと思います。

また、進路選択は今回が最初で最後ではありません。これから、何回も経験することでしょう。ですから、今回は「進路の選択のしかた」も学んでほしいものです。

<この時期を積極的に評価