

生徒指導通心



2019.10.16 第 10 号
生徒指導主任 川崎 洸嗣

二、三年生は学校生活のビッグイベントも終了しました!!目標はなくなっていないませんか!?さて先週からテスト発表を迎え、テストまで残り 1 日を切りました!!勉強には気持ちが入り、集中もできていますか!?テストは自分との勝負です!!また積み重ねが大事です!!すぐに勉強を始めて上達する人は少ないですが、次のステップである入試を見据え、しっかり勉強を続け、毎日を記憶に残る時間としましょう!!

【記憶力をあげる方法!!～脳の活性化を図り、忘れにくい脳の育成をしよう!!～】

現在脳科学の分野は、日々発展しています。記憶は、ざっくりと分けると「**長期記憶**」と「**短期記憶**」です。また、短期記憶にも分類されないものを「**ワーキングメモリ(作動記憶・作業記憶)**」と呼びます。記憶力の向上にはさまざまな方法があり、試されていますが、自身にあう方法があるの



で自分で見つけましょう!!いくつか紹介しますが、基本的に**人**は「**忘れる生き物**」です!!最初は「**記憶の宮殿**」、これは古くからの記憶術の 1 つで、建物や部屋(架空のものでも OK)に覚えたいものを当てはめ、そこに行くと覚えたいものが思い出せる手法です!!トレーニングを積み重ねていくと効果的です!!次は寝る前の**インプット**と、**睡眠**!!徹夜で覚えたはずが、実際は身についていなかった経験はありませんか?適度に睡眠をとった方が記憶できます。実は脳は寝ている間に**情報を整理し、記憶**しています。ということは寝る前に覚えたいことを頭の中にいれて、ぐっすり寝ると記憶しやすいのです。いつも、布団の中で**スマホ片手に寝落ちしている人**は、そこから見直してみてください!!次に**繰り返しの重要性**!!復習や繰り返しは、記憶していくうえでとても重要です!!記憶は短期記憶から長期記憶へとつながっていきます。繰り返すことで、何度も**短期記憶と長期記憶を往復**します!!短期記憶は、「あ!これまたはいってきた!重要だ!」と、長期記憶へ素早く処理してくれるのです!!つまり睡眠前に**インプット**したことを**起床後**復習すると定着しやすいということです!!**朝**ゆとりを持ち、起きてすぐに机に向かい、自宅で**朝の自学習**をしてみましょう!!最後は**記録**を残す!!1 日に学習したことを書くだけではなく、これからの学習計画を書き記す方法です!!**文字を書くこと**で脳が刺激され、それを見て**繰り返し読む**ことができるので、記憶力を強化する**材料**になります。

どのような方法であれ、記憶するためには自分なりに**工夫**し、勉強に対しての**意欲**が必要です!!中間テストが終わっても期末テストも待っています!!この機会に自分の勉強方法を考え直してみましょう!!

【限界突破を目指せ!～せっかく努力した自分の**潜在能力**を引き出せ!!～】

勉強でもスポーツでも、信じられないほど**成長する瞬間**があります。自分で経験したことがある人もあると思いますし、他人の劇的な成長を目撃したことがある人もあるでしょう。月曜日も秋季中体連の野球で、他校の生徒達が、皆さんと同じ中学生徒とは思えない**死闘**を繰り広げ、その姿に**感激**しました!!そういう時に人は新しい成長を見つけ、次の新たなステップの上へ導かれていくのだと思います!!おそらく**特別な練習法**を行ったわけでも環境が変わったわけでもないのです…ただ言えることは常識的には考えられないほどの**上達速度**だったことです!!特別なことがあっても、



どんなに努力していても、多くの人は、自分の中に『**限界**』を作り出して、その中で生きています。ところが**圧倒的な成果を出す人**は、その他大勢とは全く違う**基準**で生きています。要するに**自分にどこまで厳しくできるか!!**それは**セルフイメージ**の違いなのです。以上の 3 点に注目し、限界突破を目指してみましょう!!

※**限界**=**セルフイメージ**を超えるとは…いつも 60 点の人が『一度だけ』80 点をとることは難しくありません。とにかく頑張ればいいからです。でも**一度だけ**80 点を取ってもそれは**限界**を超えたことにはなりません。**ただ無理をしているだけ**です。最終的に 80 点取ることが**当たり前**となり、はじめて、**限界を超えた**ということになるのです。

【常識を**疑**う】

常識は常に変わり続けます!!今の常識が**正しい根拠なんてありません**。常識はみんなの**平均値**です。その常識を超えることができる人は**何人もいる**はすです!!それを目指すか目指さないかは**自分たち次第**です!!前向きな**向上心**をしっかりと持ち続けてほしいのです!!「常識的にはこのくらい」「普通はこのくらい」という思考をストップさせるだけでも何倍も**成長速度**が加速するはすです。

【自分の体験から**判断**する～宮崎駿の体験～】

仕事時間は平均では **8 時間**程度とされていますが、**宮崎駿**さんは、朝 9 時に仕事場に来て、ずっと仕事して、朝の 4 時に帰宅していたそうです。労働時間 **19 時間**です。締切直前だからというわけではなく**毎日のこと**ですから、それが**本人にとっては当たり前**です。それこそ常識的な仕事量から考えれば、**限界**を 3 回くらい超えたレベルですが、それが**本人の判断**した客観的に正しい仕事量なのです。

【**セルフイメージ**を変える】

セルフイメージは**自分に対する信念の集合**だと言われています。**セルフイメージ**を変えるためには、**知識**と**体験**が必要です。**知識**：4 時間睡眠でも大丈夫な人もいる(誰もが 7 時間が必要なわけではない)**体験**：睡眠時間を 6 時間に減らしても平気だった**セルフイメージ**：私は 6 時間睡眠で大丈夫このように**知識**を集め、自分自身で**体験**することで、ひとつずつ**セルフイメージ**を変えていきます。注意して欲しいのは 4 時間睡眠で大丈夫な人がいるからといって、**必ずしも自分がそうだとは限らない**ことです。思い込めば何でもできるわけではありません。「私は 4 時間睡眠で大丈夫」と思い込んで、**物理的に無理なものは無理**です。とはいえ、本当に無理かどうかはやってみないと分かりません。**調べてみて、試してみて、続けてみて**、はじめて『本当の』**限界**かどうか分かります。

誰にでも、何にでも物理的に**限界**はありますが、おそらくあなたが思っている『**限界**』のほとんどは**本当の限界ではありません**。私もまだ**本当の限界**は知りません。本当の**限界**はもっと先にあるはすです。それを知っているだけでも、『今の**限界**』はきっと超えられると思います。

限界は、
自分の
意志で
変えられる!

【**生徒指導からの連絡**】 季節が著しく変化しています!!**体調管理**をしっかりし、気持ちを強く持ち、外からの**ウイルス**に負けないようにしてください!!また残る二学期の行事も**全力**で取り組んでいきましょう!!

【**今後の予定**】10 月 24 日(木)～10 月 30 日(水)教育相談 ※11 月 5 日～冬服!!きっちり**制服を着こな**しましょう!!

※交通マナー、不審者に注意してください!!特に**ヘルメット着用への意識**が薄れてきております!!

※相談室での**借りモノをした人**は、責任を持ち**早急**に返却して下さい。

