

教育相談室だより

令和元年9月9日
新居浜西高等学校
教育支援課

全校の皆さん、9月の運動会は思いっきり全力投球できましたか。競技だけではなく、委員会としての役割や仕事があった人、リーダーとして運営を任された人も多くいたのではないのでしょうか。限りある時間の中でどうすればうまくいくかと思案し、計画し、実行するという「課題解決学習」にもなったのではないのでしょうか。何事も「事を成し遂げる」には「力」が必要です。経済産業省では、「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」を「社会人基礎力」として定義づけました。それは次の3つです。

- | | |
|--------------------|--|
| 1 前に踏み出す力 (アクション) | 一歩前に踏み出し失敗しても粘り強く取り組む力・実行力 |
| 2 考え抜く力 (シンキング) | 疑問を持ち考え抜く力・課題発見力・計画力・想像力 |
| 3 チームで働く力 (チームワーク) | 多様な人々とともに目標に向けて協力する力・発信力・傾聴力・ストレスコントロール力・柔軟性 |

全ての学習活動・学校行事などの活動では、上記の3つの力を養うことができます。苦手な人もいると思いますが、切磋琢磨しあいながら、高校生活の間にしっかり身に付けましょう！

7月に全校生徒を対象に「悩みの調査」を実施しました。その結果を学年別に紹介します。

悩みの調査 (令和元年7月実施)

1年生 (人数 254人)

1位	「ふだんでも、起きた時に疲れた感じがする。」	35%
2位	「希望通り、進学・就職できるか不安である。」	33%
3位	「自分がどんな職業に適しているか分からない。」	31%
4位	「失敗しないかと心配ばかりしている。」	23%
5位	「気が散って勉強に集中できない。」	21%

2年生 (人数 262人)

1位	「希望通り進学・就職できるか不安である。」	34%
2位	「ふだんでも、起きた時に疲れた感じがする。」	27%
	「自分がどんな職業に適しているのか分からない」	27%
4位	「勉強の仕方が分からない。」	21%
5位	「頭が重かったり痛かったりする。」	19%
	「過去の嫌な出来事をくよくよ考える」	19%

3年生 (人数 265人)

1位	「希望通り進学・就職できるか不安である。」	32%
2位	「ふだんでも、起きたときに疲れた感じがする。」	23%
3位	「頭が痛かったり重かったりする。」	17%
	「気が散って勉強に集中できない。」	17%
5位	「自分がどんな職業に適しているのか分からない。」	16%

今年も勉強や、進学についての悩みが上位を占めていました。教育相談・面談は随時行っています。利用してください。

*裏面にスクールライフアドバイザー工藤こずえさんのお話があります。

♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥ 効率の良い勉強法 ♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥

勉強は、自分が設定した目標を達成するための手段です。常に最小限の勉強で目標を達成できる方法を 模索し実践し続けることが必要です。

1 生活習慣を整える

習慣とはいちいち考えなくてもやっていること、特に頑張らなくてもやっている“歯磨き”のようなものです。どれだけ生活習慣を整え勉強に取り組む時間をつくれるか、その時間にやるべきことをやる習慣があるかにかかっています。時間がない、すぐに疲れるという人は生活のどこかに乱れはありませんか。睡眠時間は削ってはいけません。最低6時間は必要です。ポイントは三食の時間を固定することです。5分前後の隙間時間は活用していますか。ゲームの時間は○分などいくつか守る事を決めます。うまく止められると「よし、自分をコントロールできている」ととても気分が良くなります。決めたことを守っているという感覚が自己肯定感をしっかり支えてくれます。

2 得意なこと(分野)から努力する

努力とは、ある何かを反復し継続することです。今努力していることが苦しい人は、自分が不得意なことをしているのかもしれない。分析方法は、読む、聞く、書く、話すの軸で判断し、自分で分からない場合は他の人に聞いてみましょう。

3 失敗した時

努力しているときに結果が出なかったり失敗したりすることがありますが、運やタイミングが悪かったとしても半分くらいは自分に理由があると考えます。これをやらないと失敗を他人や社会や時代のせいにする癖がついてしまいます。あとはいつまでも自分を責めないで「自分ならできる」に切り替えてください。ポイントは「成功体験」です。そこにヒントがあります。

4 すべての勉強の基本は国語力

インプットのための読解力、アウトプットのための表現力を指します。著者は何が言いたいのか、何が問われているのか、なぜこのエピソードがここに書かれているのかを読み取る力を上げることで課題をクリアできると思います。そのためには「丁寧に読むこと」それだけです。読解力は才能ではなく回数です。国語力がないと思う人は気付かないうちに文章を読み飛ばしたり、自分の思い込みで意味を補ったりしていませんか。

5 続けるか、止めて休むか自分のリズムをつくる

本当に集中できるのは20分ぐらいかもしれません。集中と休憩を繰り返してもトータルが8時間を超えれば効率は落ちてきます。疲れてきたら勉強の場所や科目、使う器官をかえてみましょう。(例 書く勉強に疲れたら、聞く、話すといった勉強に切り替える等)

努力や勉強に楽な近道はありません。進学や就職に不安を感じている人は多いと思います。人は多くの場合、その対象について「知らない」から不安を感じるのだと思います。努力と勉強が不安を乗り越え、前を向く力を与えてくれます。

参考文献『東大主席が教える賢い頭をつくる黄金のルール』 山口 真由著
株式会社セブン&アイ出版