

第13 (7) 話 sleep first 睡眠の先取り

最初に、「先取り」について。受験の世界でよく使われる言葉ですが、一番重要な「先取り」は、睡眠。「先取り学習」以前に、「先取り睡眠」が大事。

すなわち、**Sleep first** で必要な睡眠をまずしっかりとった上で、**Study second** で学習に励み、**Screen last** で時間が余れば、ご褒美程度に、小さな画面に触れる。時間管理の鉄則です。

中には、「Study first で、睡眠時間を削って学習最優先で行こう」。そう思っている人もいますでしょう。しかし、睡眠を削ると学習能率は上がらないし、記憶も定着しない。実質的には、Study first は実現できません。「第一志望はゆずれない 睡眠時間はけずれない」でいきましょう。

なお、“sleeping beauty”という言葉があります。この言葉には、「熟睡者」「ぐっすり眠っている人」という意味もあります。「睡眠不足が美容に悪い」という話はよく聞きますが、睡眠不足では心のゆとりもなくなり、人にも優しくできなくなる。朝起きた時に、よく眠れた、疲れが取れたと感じられるような、爽やかで心も体も整った、sleeping beauty をめざしましょう。

第14 (8) 話 study second steady study

次に、学習についての話をします。steady study、コツコツ堅実に学習しましょう、ということです。睡眠は貯金できない、すなわち寝溜めはできませんが、学習は貯金できます。貯金は早く始めれば始めるほど多く貯まる。学習も、早く本気になって、早く始めれば始めるほど、**累積学習時間**が積み上がり、学力が高まります。夏休みは、累積学習時間を積み上げる絶好のチャンスです。

学習時間を増やしていく上で重要なのは、空間と仲間です。人間はどうしても、一人では楽に流されます。だから、空間と仲間という、環境が大事になります。多くの仲間たちが真剣に学んでいる空間に身を置いて、学習時間をしっかりと確保することをお勧めします。

例えば、午前中は学習館、昼は図書館、午後は教室といったように、場所を変えながら学習すると、より長時間、集中を切らさずに学習を進められる。そんな体験談を披露している先輩も多くいます。部活の前後に、これらの場所で自習するのもおすすめ。「通い合宿」のつもりで、学校に自習に通うのも良いでしょう。進路支援部で、夏休み中の図書館、学習館、教室の開放時間の一覧表を作成しました。ポイントカードも用意していますので、大いに活用してください。

次に、学習の質について、「**つもりをつもらせるな**」ということを強調したいと思います。

「つもり」とは、「学習面の借金」です。「やったつもり」「わかったつもり」「覚えたつもり」…。そんな「つもり」の上に築かれるのは、もろい「つमりの楼阁」。累積学習時間を積み上げたことにはなりません。理解や知識があいまいな「つもり」から目を逸らさず、一つ一つ確実につぶし、基礎を固める夏にしましょう。

もう1点、学習の質に関連して、いろいろな所に行ったり、いろいろな人の話を聞いたりするなど、体験型の学びも積極的にしていきましょう。例えば学校でも、政党や自衛隊のトップだった方などの話を、直接聞く機会を用意しています。そのような体験は、いわば磁石となって、今後、教科を学んだり、ニュースを聞いたりする際に、具体的なイメージをわかせたり、個別の知識・情報を引き寄せて定着させてくれたりします。この夏、座学だけでなく、体験型の学習もしっかりと行いましょう。

第 15 (9) 話 screen last screen-free

screen time、特にスマホのような小さな screen を見る時間は、極力減らしましょう。screen のサイズと利用時間を比例させる。接する screen が小さくなればなるほど、接する時間も短くする。学習に電子機器を使う場合でも、なるべく大きな画面のものを使うようにしましょう。

なお、ヨシタケシンスケさんに、「あつかったらぬげばいい」という本があります。その中に、「**よのなががみにくくおもえてきちゃったら**」という問いかけがあります。よのなががみにくくおもえてきちゃったら、どうすればいいか。

「**ひかるがめんをみなきゃいい**」というのが、ヨシタケさんの答えです。残念ながら、光る画面には、誹謗中傷やフェイク情報、詐欺情報など、みにくいものがあふれています。皆さんは、そんなみにくいものを、光る画面に絶対に載せないでください。

そして、精神衛生上も、光る画面に触れる時間、screen time を減らし、screen-free の時間を増やしましょう。特に夏休みには、「**読歩**」の時間、すなわち本を読む時間と、歩く時間を十分とりましょう。

夏休みといえば、昆虫採取ですが、**言葉の採取**（ボキャブラリーハンティング）も大いにやりましょう。多くの活字に触れ、今まで知らなかった言葉を、たくさん捕まえてください。そして、捕まえた言葉は、逃げていかないよう、手帳やノートなどの「かご」に入れておくこと。

知っている言葉が増えれば増えるほど、世界はより精緻に見え、より深く思考できるようになります。カメラで例えれば、画素。ピクセル。その数が増えるほど、より精彩な写真がとれます。読書などを通じ、言葉という画素数を増やし、「自分カメラ」の性能を高めていきましょう。

次に、先日の集会で、歩く会実行委員長から話があったように、熱中症に気をつけながら、よく歩くようにしましょう。よく歩くことで、睡眠の質、学習の質も高まっていきますので。

第 16 (10) 話 help-seeking 援助希求

最後に、help-seeking（援助希求）ということについて話をします。悩みを誰かに話したり、助けを求めたりすることを help-seeking といいます。

人生の険しい道を歩んでいく上で、あるいは自分のステージを上げていく上で、help-seeking、援助希求は、とても重要なスキルです。ゲームでも、何のアイテムも使わずにステージを上げていくことは難しい。help-seeking というアイテムを、ヘルプ機能をうまく使えるようになってください。

人に助けを求めること、help-seeking は、簡単なことではありません。勇気がいることです。どう思われるか、なんて言われるか、不安になったりするかもしれません。でも、そんなことは心配しなくても大丈夫です。

ヨシタケシンスケさんには、こういう言葉もあります。「**いくつになってもあの頃の自分の味方で、理解者でいてあげたい**」（『思わず考えちゃう』より）。教育や相談支援に関わっている人たちは、そんな思いで皆さんを見ています。私も、その一人です。

昇降口などに、校内や校外の相談窓口を掲示しています。こういう「アイテム」を、遠慮なく活用しましょう。

それでは、皆さんが、熱中症や交通事故など安全面に十分気をつけながら充実した夏休みを過ごし、9月1日に全員、元気な顔を見せてくれることを願って、話を終わりにします。ありがとうございました。