

前回は「教養の力」についてのお話をしました。今回は自分を高めるための読書法についてお話をします。

私の読書法として、6年前から実施しているおすすめの方法があります。地域の図書館にノートと筆記用具を必ず持参し、本を読んでいて気に入ったフレーズがあれば必ず書き留めるようにしています。また、本の内容も必要に応じて要約して記入しています。このようにして書いたノートは今年で18冊目となります。

これを始めたきっかけは、兵庫県の教育次長であった岡野先生がされていたということにあります。岡野先生は、人前でしゃべるときには、弁舌さわやかで、話題も豊富で、その場その場にあったお話をタイムリーにされていたということで、私も見習おうと思ったからです。

このようにして、何時間も図書館で過ごし、さらに、自宅でも書き留めるということをする。後日、書き留めたことを何回も見直す。そうすると重要なことは絶対忘れないし、積み上げの読書ができます。それらが頭の中で知識の引き出しとなって、人に伝えたいときとか、あるいは何かを考えるときの材料となっています。

今年になってからは、要点を書き留めるだけではなく、さらに、「振り返り」の内容を記入するようにしています。「振り返り」の内容は、この本からわかったこと、もっと知りたいこと、自分の感想・意見、今後何を実行に移すかななどを併せてノートに書き留めるようにしています。

さらには、他の人をつかまえて、自分が読んだ本の内容の話をして、意見交換をしています。

アメリカの国立訓練研究所の研究によると、単に本を読むだけでは学習の定着率は10%しかありません。しかし、本の内容をグループ討論することにより定着率を50%まで上げることができます。さらに、他の人にその内容を教えることにより定着率が90%まで上がると言われています。

本校で毎年実施している「ビブリオバトル」はまさにこれです。読んだ本の内容を他の人に教えて、その後、その発表に関する討論をします。

本校で10月26日に実施したビブリオバトル大会で、チャンプ本に選ばれた2年生の岡野さんの「余命10年」は、12月16日の県大会に出場し、準チャンプ本に選ばれました。大変嬉しいことです。

読書の後に「振り返り」をすることにより、「気づき」があります。自分の内面に向き合う時間を作ることができます。最大限五感を働かせ、自分自身の内面に向き合うことにより、自分の心の目を開くことができます。

これに関して、心理学者の河合隼雄さんの著書「こころの処方箋」に河合さんが小さい頃に読んだ本の内容について、次のようなお話が書かれています。

「何人かの人漁船で海釣りに出かけ、夢中になっているうちに、みるみる夕闇が迫り暗くなってしまった。慌ててかえりかけたが潮の流れが変わり、方角が分からなくなり、そのうち真っ暗闇になってしまった。都合の悪いことに月も出ない。必死になってたいまつを掲げて方角を探ったが見当が付かない。そのうち一人の知恵者が“灯りを消せ!”と言った。辺りは漆黒の闇に包まれた。しかし目がだんだん慣れてくると、全く闇と思っていたのに、遠くの方に浜の明かりがぼうっと見えてきた。そこで帰るべき方角が分かり無事に帰ってきた、というのである」

この話の中で、灯りというのは、いろいろな知識であるとか、情報、外からの刺激を指しています。灯りが煌々とついているとき、すなわち、いろいろな情報が頭の中に入り込み、混乱し、かえって自分の進むべき方向を見定めることができなくなります。

そのような時は、いったん灯りを消す、すなわち、いったん外からの情報を遮断し、自分の内面と向き合い、思考することにより、遠くに明かりがぼうっと見えてくる、すなわち、新たな気づきが生まれてくる。

自分の中に答えはあるのです。

私たちは、情報の洪水の中で溺れないよう、気をつける必要があります。SNSなどにどっぷりつきすぎると、自分の内面を見つめることが難しくなるのではないかと思います。たまには、そういうものから離れて、じっくりと本を読み、「振り返り」をすることは「気づき」を促す意味で大事なことではないでしょうか。

このような「振り返り」をすることは、考えていることを行動に移す意味で大事なことだと思います。アクティブラーニングでは最後に十分な「振り返り」をします。読書後だ

けではなく、授業や人の話を聞いたとき、また、部活での練習やトレーニングの後、「振り返り」をすれば、効果的だと言われています。そういう体験は最も重要な「気づき」を与えてくれ、自身の成長を加速させることができます。

身の回りのことに五感を働かせ、気がついたことをメモしたり、しゃべったりする。またその内容を他の人と共有する。そういうことを繰り返すことにより、自分自身がやるべきこと、目標が見えてきて、集中力をもって物事にあたることができるようになります。また、共有することにより学びの幅が広がってきます。

そのように考えた後に、自分から周りに働きかけるという生活習慣をつけると、自分自身に主体性が生まれてきます。

「自分がやっているんだ！」という感覚が大事です。それは自信につながります。何事にも自分が選択しているという感覚は自分自身を幸福に導きます。

「考えて、行動する」という意味の「考動する」という造語があります。あたりまえのことですが、「考えて行動する」ことは大事です。なぜ大事かは、そうではない場合を考えるとよくわかります。

「考えずに行動する人」は、軽率なことをして人生に後悔を残すかもしれません。

また、「考えても行動しない人」もいます。いろいろなことについて、本で読んだり、人から教えてもらって良いと思ったことがあっても、それを実行しないのでは、何も現状が変わらないし、残念なことだと思います。

「考えもしないし、行動もしない人」がいますが、そういう人は消極的で、他人まかせな人で、不満の多い人生となる可能性があります。

皆さんには、読書や人との語らい、部活、授業などを通して「自らよく考えて、行動する」ということを実践し、充実した人生を歩んでいってほしいと思います。

この冬休みは17日間もあります。漫然と過ごすのではなく、勉強や部活などで、目標をもって計画的に過ごすことが大事です。始業式には元気な姿でお会いできることを楽しみにしています。

以上で二学期の終業式の式辞とします。