

# 県尼進路だより

～ Starting All Over Again!

## 新しいスタートですが…

春号

2020. 4. 13

### 臨時休業中にやるべきこと

75 回生のみなさん、ご入学おめでとうございます。といっても学校が始まらず、不安になっているのではないのでしょうか。また 74 回生のみなさんも先が見通せない中で何をすればわからないといった状況になっているかもしれませんね。進路指導部として少しでもみなさんの助けになるように「県尼進路だより春号」をホームページにアップしました。この臨時休業中にやるべきこととして、3つ挙げておきたいと思います。1つは学習とそのやりかた、2つめは進路の検討、3つめは普段しないことをやってみる事です。

どうい学習をするべきかということのために少し脳と記憶の話をしますね。今後の学習の助けにしてほしいと思います。ただ脳はわからないことが多く研究の成果が日々書きかえられているのであくまで現時点でのお話だと思ってください。

新しいものごとは脳の「海馬」という部分に「一時的に記憶」され、必要だと判断された情報が脳皮質に送られて長期記憶として保存されます。つまり一度きりの情報などは放っておくと必ず忘れるのです。では長期記憶にするべきだと判断される情報はどのようなものなのでしょうか。それは「生きていくために必要かどうか」で判断されているようです。では、勉強って生命維持に必要ですか？……うん、現代社会において「より良く生きる」ために必要であっても（いらなくてよ）……優先事項は食べ物や危険に関する事です。

海馬をダメしましょう。海馬は何度も繰り返して入る情報は生命維持に必要な情報だと判断して長期記憶として保存するようになります。勉強で復習が大事だと昔から言われませんでしたか？先述しましたが海馬はあくまで「一時的に記憶」なので間をおきすぎると意味がありません。だからこの時期に何もしないと致命的な学習の遅れとなります。何もしていない人あせりましょう！

### 学習について

主体的に学ぶことを身につけてください。「高校で成績が伸び悩むようになった」ということが、塾に頼り切った勉強をしている人によくおこります。これは高校で勉強量が格段に増えるため塾で全てを教えてもらうことは難しくなるからです。自分で学び、学校や（必要とあれば）塾におぎなってもらうのです。

海馬から脳波の 1 種であるシータ波が出ているとき情報伝達の効率がアップするといわれています。記憶効率が高まるといってもいいでしょう。シータ波は好奇心があふれているとき出ます。子どものころポケモンの名前をすぐに覚えることができませんでしたか？「めんどくせえな」とか「なんの意味があるんだ、こんなの」とかネガティブに学習すると記憶には残りにくく、時間のムダになります。ましてや「答えを写して提出すればいいや」という人はその記憶はおどろくほど早く失われていくでしょう。

よくやる気がでないという人がいます。そんな人ほど「やる気スイッチ」をさがしていますがそんなものはありません。やる気はオン・オフではなく、行動を起こすことで次第に高まっていくものなのです。脳科学的にもそう言われているようです。この臨時休業中は「学校に行く」という強制的な行動を起こすことができません。やる気のとっかかりを失っている状態なのです。



まず机に向かい、学習するという習慣をつけていきましょう。強制的に行動を起こしてください。そして規則正しい生活をしましょう。特に睡眠はしっかりとるようにしてください。これには理由が2つあります。1つは脳をしっかりと休ませるということ。もう1つは記憶を定着させるためです。脳が情報を整理するためには外部からの情報を遮断する必要があります。それが睡眠です。理想は7時間以上9時間以下とされています。

また寝不足は健康によくありません。コロナウイルスに負けないためにも、健康には十分に注意してください。臨時休業あけにみなさんが元気でそろそろことを楽しみにしています。ああ、それからお腹の空いているときのほうが記憶力は高まるらしいですよ。

課題に主体的に取り組み、早く終わってしまった人やこの状況で学習に不安やあせりを感じている場合、1年生のみなさんは中学校の、2年生のみなさんは1年生の復習に取り組んでください。発展的な学習はしっかりとした基礎学力の土台のもとに築かれます。あせらなくても大丈夫です。むしろこの時期に復習してきちんとした土台をつくっておけば必ず追いつけます。それでも不安がとまらない人には先にやるべきことを教えておきますね。

それはズバリ「英単語」です。…なんだそんなことかと思いませんか?!じつは大学生に「早めに始めておけばよかった勉強は?」というアンケートで一番多いのが「英単語の暗記」なんです。これなら復習も先取りもやりやすいですよ。がんばってください。



## 進路を検討する

2つめの進路の検討ですが、平成30年度3月の高校卒業生1,061,565人の進路は下図のようになっています [文部科学省 HP より]

いまや中学校卒業生の98%が高校やそれに類する教育機関に進学しています。そのため中学卒業後の進路でどこの高校に行こうかで悩む人はいても「進学する」という選択はゆるぎないものであったと思います。しかし高校卒業後はそうではありません。高校卒業時の選択が皆さんの将来に大きく影響するのです。高校1年生から進路を考えていくのはとても大切なことなのです



その選択肢も膨大なものになります。下の図は令和元年度学校基本調査によるものです。

	京都	大阪	兵庫	計
大学(国公立・私立)	34校	55校	37校	126校
専門学校	54校	210校	81校	335校

また大学には多くの学部が置かれています。そこも含めて考えるととっと数は増えます。全国を視野に入れたり、就職も視野に入れたりするとますます進路選択に悩むことになります。目標は変わっても良いですし、むしろそれが普通なことです。3年生になってあせって、適当に決めるようなことにならないように、早くから意識して日々を過ごしてください。

そして進学を目指す人はまずは国公立大学と私立大学の違いや関西圏の総合私立大学のグループをしめす総称である関関同立、産近甲龍、摂神追桃やそれ以外の大学について調べて、目標とする学校を探し始めてください。スマホで少し検索すればたくさん出てきます。また就職希望の人は就職にあたって最優先する条件は何か、どういう職種につきたいかを考えてみてください。普段の高校生活では忙しくどうしても後回しにしていまいがちなところですよ。ぜひ今の時期に検討し、保護者の方とお話してみてください。

## この時期にしかできないことを

3つめの普段しないことをやってみるといのはこんなときぐらいしかできないことかもしれません。普段読まないジャンルの本を読み、知らなかった音楽を聴き、名画と呼ばれる映画を観るなど何か違ったことをしてみてください。自分の興味の範囲というのはせまいものです。家族や友達、あこがれのスポーツ選手や芸能人が好きだったものを聞いたり調べたりしながら自分自身のアンテナを大きく広げてほしいと思います。

いつでも引き出せるアイデア・情報を脳に蓄積しておかないと、新しい情報に遭遇した時に、繋がられないといわれています。また知識の引き出しが多いほど、創造的な思考は発展しやすいようです。慶應義塾大学の中興の祖と言われている小泉信三は「すぐに役に立つものは、すぐに役に立たなくなる」と言いました。臨時休業を自分の可能性を広げる機会にしてほしいと願います。

— “Some people feel the rain. Others just get wet.” by Bob Marley  
(雨を感じる人もいる。ただ濡れるだけの人もいる)