



勉強の仕方を身に付ける

球陽生の中には、「まだ勉強の仕方が分からない。」とか「長い時間勉強机に向かうことができない。」などといった人はいませんか？

本校では、高校生において、「学年+1時間」を推奨しています。中学生は、全国平均が1時間20分程度なので、2時間の確保はして欲しいと思います。もちろん、土日や祝日等の学校が休みの場合は、8時間の学習時間の確保が必要だと考えています。

また、球陽中徒は高校入試はないが、他の市町村立の公立中学校の生徒以上の学習時間はやってもらいたいものです。

スマホに時間を奪われていないか

勉強の合間にぼーっとする時間は必要です。気になるのはその時間に「スマホをいじること」です。

Youtube や Line などスマホは楽しいことばかり、ついつい夢中になって、勉強時間の確保ができなくなってしまいます。勉強時間の確保をきちんと行うのなら、「スマホ依存脱却方法」を考えねばなりません。例えば、

- ① 勉強中は親に預ける
- ② アラームはスマホ以外のものを利用する
- ③ 時間を決めてスマホを触る

など、スマホを手放して勉強する時間を確保する必要があります。

さて、本題に戻り、勉強時間の確保についてですが、「連続して集中」する時間の確保はなかなか難しい上に、実は、勉強は「分散型」が負担感なく効率の良い記憶ができるのだそうです。

- (例えば)
- 朝・・・30分
 - 放課後・・・1時間
 - 自宅・・・1時間半



など、これで3時間の確保はできます。

それでも時間が作れない人は、1日30分の勉強をやってみよう。↓

1. 勉強前の「**軽い運動**」で脳を整える
軽い運動をすることで学習や記憶の機能が改善する効果がある。
2. 「**振り返り**」で効果的に記憶する(30分)
記憶をたぐって学習内容を思い出す。今日一日を振り返り、記憶にある内容を自分の言葉で書き出す。
3. 勉強後**10分間は「何もしない」**
外部から情報が入らない状態で何も考えず10分間過ごす(もちろん、すぐスマホをいじるのは御法度です) たったの30分の勉強！実行してみよう！

緊急事態宣言

5月31日から分散登校が始まり、その後、翌週の6月7日から、2週間の休校がありました。先生方は、学びを止めてはいけません！と その間もオンライン授業などを行い、皆さんの勉強習慣を確保する努力が続けられました。



6月21日から再開された授業は、スムーズに受け入れることができたのではないかと思います。来週から期末考査も始まります。勉強モードに切り替えて生活を始めてほしいものです。

まだまだ、感染のリスクは消えていません。皆さん一人一人の思いが、この球陽を沖縄を世界を守ることができます。何ができるのか。何をしなければならないのか。責任ある行動と考えを持ちましょう。



アドラー心理学

すぐに怒る人は、支配しがっている

カッときて自分を見失い怒鳴った、のではない。相手を「**支配**」するために、「怒り」という感情を創りだして利用したのだ。



「思わずカッとになって自分を見失ってしまいました…」よくあるセリフです。しかし、アドラーはそれを否定します。「あらゆる行動には目的がある」。アドラーが喝破した「**目的論**」および「**使用の心理学**」に沿って考えると、怒りという感情は、相手にいらだちを伝え、相手を支配する、という「目的」のために「使用」されていることがわかります。

一方でフロイトを中心としたアドラー以前の心理学では、「目的論」とは逆の「**原因論**」が主流でした。人は無意識下の「感情」により突き動かされる、という発想です。この場合、怒鳴ったのは無意識の怒りが「原因」であり本人は悪くない、という結論になります。アドラーの「目的論」や「使用の心理学」における結論とは180度逆になるわけです。

感情は主に2つの目的で使用されます。1つは相手を操作し支配するため。カッとになった表情や態度で相手を威嚇し、自分の言う通りに相手を操作し、支配するのです。

2つ目には、自分自身を突き動かすためです。人は感情を「使用」することで、自分自身の行動を促進します。つまり感情により「背中を押して」もらうわけです。人は理性だけで判断し行動するわけではありません。怒り、悲しみ、喜び、恐れなどが、「前に進む」「ストップする」などの行動に拍車をかけるわけです。このように感情は相手と自分を動かすために利用されるのです。