



凛として

長江プライド「当たり前のことを当たり前」

令和4年7月15日(金) 第4号(特別号)



「そうぞう」しよう! ~目標を達成するための習慣を~



生徒の皆さん、早、1学期も終わろうとしています。体調はどうですか。今回は、夏休みを迎えるに当たって、家庭学習に取り組む上での考え方について紹介します。(誰にも当てはまるという訳ではないと思いますが、一つの考え方ということで参考にしてもらえれば・・・)

例えば、試験の勉強や宿題などで机に向かっていても、意欲が湧かずなかなか始められなかったことはないですか。そうした時の方法として、勉強を終わらせる時にあえて中途半端に終わらせるという方法です。

★『ツァイガルニク効果』

これは、ドイツの心理学者であるクルト・レヴィンの「人間の記憶は達成された課題よりも、達成されなかった課題や中断している課題が記憶に残りやすい」との考えに基づいて、ソ連(当時)の心理学者ツァイガルニクが記憶に関する実験を行いました。その結果、「未完の課題についての記憶は、完了した課題の記憶より、思い出しやすい」ことを実証しました。すなわち、中途半端なところで終わらせることによって起こる効果が、『ツァイガルニク効果』と呼ばれるようになりました。

区切りのいいところまで問題集の問題を解いて、答え合わせまで終わらせてから勉強を終えると、すっきりしてしまうので次のスタートに時間がかかってしまいがちで、さらには勉強が終わってすっきりしてしまうので、勉強したこともさっぱり忘れてしまうケースもあるそうです。

しかし、問題を読んだところで終わりにするとか、問題は解いておいて答え合わせをしないでやめるなど微妙にやる残っていると、なんだか消化不良みたいで胸の中にモヤモヤしたものが残るので、答えが気になって次の勉強が待ち遠しく感じられたり、「早く終わらせてすっきりしたい」という心理が働きます。さらには次に机につく時に「何から始めればいいのか?」などと考えなくても、すぐに勉強(前回の続き)にとりかかれるというわけです。

ちなみに私も一つの仕事を完成させて次の仕事を行うのではなく、大体三つ位の仕事を未完了の状態ですべて同時並行して行うようにしていますが、朝の仕事のスタ



ートを効率よく進められるなど、経験上効果があるように思います。

このツァイガルニク効果は、使い方次第で家庭学習など目標達成が楽にできるようになる便利な方法ではないかと思えます。すでにそういう考え方で勉強や運動などをやっている人もいますが、やっていない人はどうでしょうか、一度試してみてください。(「継続は力なり」コツコツ取り組むタイプ向き!?)

「そうぞう」してみよう。

皆さんは鳥のように空を飛んでみたいと思ったことはありませんか。

ライト兄弟は飛行機で空を飛ぶことを夢見ました。その結果、1903年12月17日にノースカロライナ州キティホーク近郊キルデビルヒルズにて12馬力のエンジンを搭載したライトフライヤー号によって有人動力飛行に成功しました。

私も小さい頃、自由に空を飛びまわりたいことを夢見ました。その思いは昔の人と同じだったようで、様々“そうぞう”したようです。想像の仕方はその地域の風土が大いに関係するのではないかという説があります。

古代ギリシアでは背中に羽根をはやすこと(『ギリシア・ローマ神話』キューピッド、ペガサス)を考え、中国では雲に乗ること(『西遊記』孫悟空のきんと雲)を考えたのではないかということです。すなわち、ギリシアは地中海性気候のため晴天が多く雲も少ないことから何かに乗ると



いうよりは、鳥の羽をつければ飛べるとイメージし、中国の多くは温暖湿潤気候のため雲が多く見慣れていたので、雲に乗って飛ぶことをイメージしたのではないかと・・・このように 昔から人々は生まれ育ったその地域に根ざし、思いっきり想像を膨らませ、夢を語り、創造していった のだと思えます。

皆さんも温かい地域の方々に守られているこの素晴らしい長江地域において、夢、志を抱いて未来を“そうぞう(想像、創造)”して行ってほしいと思います。その実現のために、自分自身の力を信じ、みんなで協働し、創意工夫しながら学び合い、高め合っていきましょう。“学びの探究を・・・”

《 広島県の15歳の生徒に身につけておいてもらいたい力 》: 理解・意識すること

- 「自己を認識する力」: 自分は何が好きなのか、自分はどのような人間なのか 等
- 「自分の人生を選択する力」: 自分はどうか考えるのか、自分はどうかしたいのか 等
- 「表現する力」: 自分の伝えたいことを相手にきちんと伝えるにはどうしたらよいか

※このことは、公立入試「自己表現」にもつながりますが、なにより「自分自身をみつめ、将来を見据えること」は現在を頑張る力を得ることになるのではないのでしょうか。