



時間が足りない

2回目の面談も半分くらいが済んだ。主として前期中間考査の感想について聞いているが、各自、自分の状況はちゃんと把握しているようで、何より？である。

面談の中で、これまたほとんどの人が話題にすることは、「時間が足りない」ということである。予習・復習がたいへんなのに、部活はあるし、通学時間は長いし、その上、部活の日は疲れてしまっていてついつい寝てしまう…といった話である。

ただ、これは根本的な解決法はない。各自が工夫して時間をつくるしかないのである。

君たちも充分にわかっているように、遅くまで起きていて（睡眠時間を削って）、授業中に眠くなるというのは、もっとも愚かな方策である。特に、理・社は日常的に予習・復習する余裕はないだろうから、授業中になるだけ吸収することが、考査前の勉強を楽にする一大秘訣なわけで、ウトウトしている場合ではないのである。同じことは、現代文にも言える。この科目は、自分で家で何を勉強したらいいのか分からないに違いない。だからこそ、授業中の先生の発問をしっかり考え、その答えをノートに書くという、その場その場での作業の積み重ねが大切なのである。

となると、時間をつくるためには、まずは土・日の活用法を考えることだろう。部活もあるだろうが、土・日両日ともつぶれることはそんなには多くないはずなので、そこをうまく活用することである。（本当に土曜講習が必要かどうかも、もう一度考えよう）

次は寝るタイミングの工夫だろうか。眠たいのを我慢して勉強していても、ちっとも捗らないし、頭にも残らないという経験はすで

に体験済みだろう。とすれば、夕食前や眠くなった時に仮眠（15分～30分）をとることも有効である。ただ「仮眠」で済ませるためには（笑）、確実に起こしてくれる強力な助っ人が必要になる。目覚まし時計ではダメだという人は、「（起こされても）文句は決して言いません！」と約束して、家族に頼むしかない。ここは一念発起して、家族に依頼してみてもどうだろう。

私としては、早寝してしまって、翌朝勉強するというをお勧めしているのだが、毎年この方法を取り入れてくれる人は1～2人しかいないので、やはり朝が苦手な人が多いのだろうか。終わらないと困る…と心配する人もいるが、たとえ終わらなかったとしても、眠たい頭で無理矢理仕上げた勉強よりも、やれた部分に関しては、ずっと身になるのではないかと思うのだがどうだろう。

勉強はオールオアナッシングではないので、完璧を目指すよりは「できる範囲でしっかりやる」と考えた方がよい。予習も、全範囲が終わらなくても、やったところまでは内容が分かっている、といったことを積み重ねていくことが大切だ。だから、以前も書いたが、「ここまでやろう」ではなく、「50分、出来るところまでやろう」みたいな計画の立て方がよいと思う。50分で5題の宿題をやらなければならないのなら、1題10分と目安が立つ。その10分間に全力を尽くし、10分たったら出来ていようがいまいが、次の問題に行くのである。その方が、眠くて頭がアイドリング状態になってしまうことも少なくなるのではないだろうか。工夫しよう。