



クセになるもの

昨日、世の中のことに少しずつ関心をもつようにしたいものだと書いたが、勉強や行事や部活で忙しくしている君たちには、なかなかその余裕がないというのが実状だろう。自分が高校生だったころのことを思い出しても、日々の学校生活のもろもろに追われていて、とても他に関心を広げることなどできていなかったような気がする。

ただ、それでも新聞だけは読むようにしてほしい。毎日厳しくても、休みの日の朝などに目を通す「クセ」をつけてみてはどうだろう。すでに家では紙の新聞を購読していないという人もいるだろうが、スマホなどで読むこともできる。無料で全文が読めなくても、見出しと書き出しの一部は読めるはずだから、それだけでも目を通しておけば、大まかな世の中の状況や、キーワードなどに触れることができるのである。

コツコツと読みためておくと、慶応や国立大学の小論文に活用できたり、医学部の面接の際など、思わぬところで助けとなってくれたりするはずである。夏休みから始めようと思っている人もいるかも知れないが、そこからスタートしたのでは、習慣化していない分、うまくいかないものだ。今のうちからちょっとだけでも覗く「クセ」をつけておくと、本気で取り組もうとした時にものを言う。

*

ついでに、「クセ」をつけてほしいものとしては、学級タイムに配布した「学習時間記録」がある。2年生の後半から、すでに十数名の諸君が私のところに毎月の分を受け取りに来ていたのだが、その結果、「今月は180時間勉強しました」とか、「やらないと気分

が悪くて…」と中毒症状（笑）を呈する者まで出ている始末で、効果的なのである。

先日、NHKの「ガッテン」という番組で、高齢者の低栄養の話題を採り上げていたのだが、その解決策が、縦に日付、横に10品目を並べたマトリクスの用紙を用意して、摂取した品目のところに印をつけて記録してゆくというものだった。魚（タンパク質）を食べたら魚の欄に○、野菜を食べたら野菜の欄に○をつけるわけだが、これをやり出すと、その日に○のつかなかった食品が気になるようになり、10品目全部に○がつくような献立を考えたりするようになって、その結果、低栄養が劇的に改善したというのである。この取り組みを番組で紹介したところ、「ガッテン」の番組制作局には3万件もの問い合わせが殺到して、その用紙を配布しつつ、うれしい悲鳴をあげるようになったそうだ。

つまり、「見える化」する効果というのはかなりなものなのである。勉強した時間を記録していたものが、いつの間にか「学習時間記録」を塗りつぶしたいから勉強する、といった状況になっていくわけである。本末転倒も甚だしいわけだが、こればかりはどんどん本末転倒してもらって、学習時間を確保してもらいたいものである。

もちろん、今はまだ塗りつぶす量が少なくて、結果にガッカリしてしまうかも知れないが、それを取っておくことで、秋以降の学習状況の変化が実感できるようになるはずだし、それが自信へと結びついていくのである。

何かやらなければ…と思っている人は、是非そのきっかけにしてほしい。