

## レジリエンスを高めよう！

14日(水)の5時間目に、スクールカウンセラーの湯田先生を講師にお迎えし、心の健康に関する授業が行われました。湯田先生から「困難を乗り越える心の力＝レジリエンスを高めよう！」という内容のお話を聞き、一人一人が自分の考えや思いをまとめることができました。

授業の前に、自分の個性を知るということで、エゴグラムという質問に取り組みました。ライオンやコアラといった動物に例えて、高い項目や低い項目から自分の性格が分かるというものでした。この調査で、自分の新たな一面を発見した人もいたのではないのでしょうか。

授業では、レジリエンスを高めるといってお話をいただきました。レジリエンスを高めるために大切な3つの心とは、「元気な心：体も心も元気で、明るく生きる心の力」「しなやかな心：大嵐でも、ぼきりと折れてしまわない、柔らかな心の力」「へこたれない心：困ったことがあって落ち込んでも立ち直ることができる心の力」だそうです。それぞれの心の力について、具体例をもとに考え、ワークシートにまとめました。短い時間の中で、よく考えることができたと思います。

授業の最後には担任の経験を紹介しました。私も色々な失敗をして挫折してきましたが、中島みゆきさんの「時代」という曲にある「あんな時代もあったねと、いつか話せる日がくるわ」という気持ちで乗り越えてきました。何かの参考にしてもらえればと思います。

今回のお話を聞き、ぜひ参考になる点を生かしてほしいと思います。心の力を大切にしたいと思います。



## 定期テストの反省をしっかりと

先週実施した定期テストが返却され、どの教科もテスト反省を行っていると思います。今回の範囲をよく見直し、自分の結果から何が分かっていて何が分からなかったのかをよく振り返ることが大切です。

先日、インターネットで「じつは非効率だけど正しいと誤解されがちな勉強法」ということで、次の4つが紹介されていました。

- ① 頑張って“一度に全部”覚えようとする。・・・一時的に勉強時間を増やしてとにかく頭に詰め込めばいい、というわけではない。効果が期待できるのは、間隔を置いて勉強する「分散学習」です。
- ② “冒頭から”覚えようとする。・・・初めから熟読して覚えようとするのは、実は非効率です。初めの段階で最初から終わりまでを軽く読み通すことが必要です。
- ③ 学習内容を“すべて復習”する。・・・すでにできるようになったことを繰り返し確認するのは時間のムダです。復習では覚えた単語や問題はいっさい無視することを推奨します。
- ④ “ひたすら書いて”覚えようとする。・・・語句を漫然と書き取るだけでは、ムダな努力に終わってしまう可能性があります。「何回も書く」こと自体が目的となりやすいです。目で読みながら、実際に声に出すなど五感を使って覚えると記憶が確かになりやすいです。

もちろん、これらの学習が自分に合っているならば続けて良いと思います。同じ時間学習するなら、効率の良い方が効果的です。自分の学習方法を振り返り、短時間で効果の高い学習を進めていきましょう。