



学問のすすめ

八坂中学校家庭学習応援通信
R2. 5 7 No.8 文責 会津沙紀

みなさん、長い休校中どのように過ごしていますか？なかなか学習に向かう気持ち起きない…という悩みも聞こえてきます。たしかに、予定がないとだらだらして、「まーいっか」が増えて、結果何もしないで1日終わるっていう流れになってしまいますよね。すごく、わかります。

が！！時は刻々と過ぎていきます。前に進むしかありません。時は金なり。こんな時だからこそできることを考えていきましょう。みなさん、①将来の夢探しや②勉強法探しはいかがですか？世の中にどんな職業があるのか調べてみたり、就職するにはどうしたらいいのか検索してみたり、自分に合った勉強法を考え、テスト前にいちから悩まなくていいようにしてみたり。そんなみなさんの参考になるかわかりませんが、みなさんにこんな記事をプレゼントしたいと思います😊♪

「音楽を聴きながら勉強する」はプラス？マイナス？

一度は試したことのある人も多いのでは？音楽を聴きながら勉強していたら怒られた～なんていう人もいるかもしれませんね。そこで、実際音楽を聴き「ながら」勉強は脳にどのような効果をもたらすのか、見てみましょう。

【メリット 1】気分が高揚し 勉強が楽しくなる

勉強に気が向かないときにも、テンションをアップさせ、やる気とエネルギーを湧き上がらせる効果が期待できます。

【メリット 2】リラックスして 勉強できる

音楽のリラックス効果によって、心地よく勉強に取り組める場合があります。この方法は医療現場でも実践されています。

【メリット 3】集中力や記憶力が 高まる場合がある

リラックスや集中力に関わるアルファ波の発生を促す音楽は、集中力や記憶力を高める効果もあると科学的に証明されています。例えば、落ち着いたクラシックや静かなジャズなどは特によいと言われています。

【メリット 4】雑音の シャットアウト

周囲の話し声や雑音を遮断し、集中できる環境を作れます。この現象は音楽の「マスキング効果」と呼ばれています。

しかし…【デメリット】音楽の種類や状況によっては、集中を妨げる

音楽を聴きながら勉強するということは、視覚と同時に聴覚も使っているということを意味し、集中力が分散されます。特に暗記をする場合は、暗記する内容以外の情報が頭に入ってきて効率が落ちます。

*参考:ベネッセ 教育情報サイト

そこで、私は、このようにしたらよいのではないかと考えました！！

- ①好きな音楽1曲+BGM用30分程度のCD(またはプレイリスト)を作る。
- ②勉強の導入で、好きな音楽をかける。*学校でも、その曲が鳴ったら掃除！みたいな反射的感覚ありますよね。
- ③一旦無音にし、先に暗記系に取り組む。
- ④集中力が切れてきたら、考えて解く問題に切り替え、小音量でBGMをかける。CD(プレイリスト)がすべて終わったら、勉強終了。
- ⑤休憩 ⇒②へ戻る。

*流している音楽が、流しているはずなのに聴こえなくなったら、集中している状態だそうです！集中度のパロメーターになりますね。

【おすすめ BGM】

○クラシック

- ・「水の戯れ」「夢」「亜麻色の髪の乙女」ドビュッシー
- ・歌劇「タンホイザー」ワーグナー
- ・交響曲「ロマンティック」ブルックナー
- ・「ジムノペディ」サティ

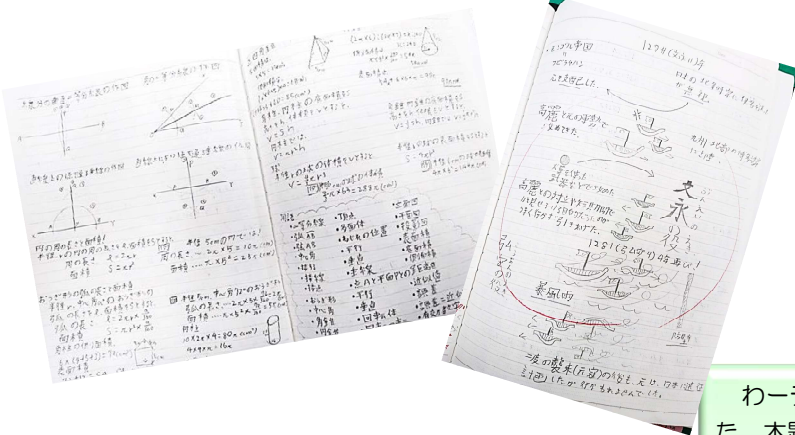
○ジャズ

- ・「BGM ジャズ」と検索するとたくさん出てきます。

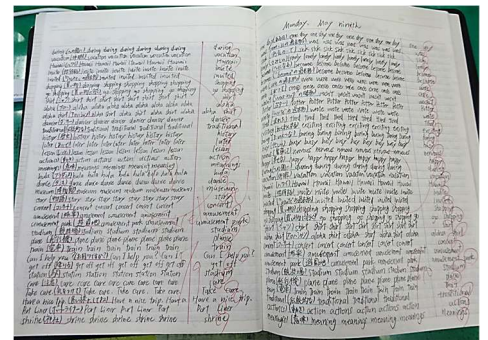
…え、興味ないって？？興味ないからいいんじゃない！勉強に集中できるのだから！

こんなノートづくりはいかが？

自分に合った勉強は人それぞれ。絵や図でまとめる。ひたすら書く。自分でテスト形式にする。○つけの時に、間違えた理由も自分でコメントする。(赤ペン先生的な) 左2枚の写真は、今の3年生が1年生の時のもの。右は、現在高校生の先輩が、中学2年の5月に勉強していたもの。ぜひあなたの自主学習の参考にしてください！



⇒これは、今の3年生が1年3学期期末テストを受けた後の生活記録です。結果だけに着目するのではなく、勉強そのものに着目できています。みなさんも(毎日は大変ですが)時々自分の学習について振り返ってみましょう。やるべきことが見えてくるかも！？



わーテストが終わった。疲れたのかバスの中で寝てしまった。本題に入ろう。目標の「テスト当日の朝に2学期よりもやりきったー！と言える」に対しては、解ける問題は全部解いたつもり。だけど問題をちゃんと見ればもっと解けたんじゃないかと思うことも。特に理科は適当にやって終わってしまった。実験の方法、結果をちゃんと見直す必要があると思う。単語を覚えてもそれをどう生かすか分からない。だから、ちゃんとノートのまとめをしっかりとって復習するべき。

「使命」「懸命」「宿命」

これは、大阪の淀川キリスト教病院でホスピスを開発した柏木哲夫さん(金城学院大学長)のお話です。

私には人生を動かしていく3つの言葉があります。それは、「使命」「懸命」「宿命」です。

「使命」というのは、作家の三浦綾子さんが亡くなる前にテレビの取材で言われていて、すごいなと思った言葉なんです。三浦さんは、「使命というのは命を使うと書くでしょう」と仰るんですね。「私は小説を書くことが自分の使命だと思っているので、死ぬまで小説を書き続けます。今私は体を病んでいますから、小説を一冊書いたらクタクタになって、ああ、命を使ったなと実感するんです。けれども、小説を書くということは自分にとって命を使うことで、それが使命なので、その使命を全うしたいと思います」と。この話を伺って、使命というのは命を使うことなんだと教えられました。



それからしばらくして、今度は瀬戸内海のある小さな島で診療所をやってこられた老医師のことを知りました。75歳くらいですがまだお元気で、医療に恵まれない島の人たちのために自分の一生をささげようと懸命に働いてこられたそうなんです。そのことを知った時、懸命というのは命を懸けることなんだな、と感心していました。

その方は、自分の意志としての仕事に命を懸けてこられた。周りの人は、もういい加減に都会に戻ってのんびりしたらどうかと言われるんです。普通、宿命と言うと何となくネガティブな感じがありますがけれども、そのお話を聞いて、宿命というのは命が宿ることなんだと私は思ったんです。

命を使い、命を懸けて、その結果、命が宿するような人生を送る。そんな生き方ができたらすごいな、と思うんです。自分自身、こんな生き方ができたら、満足した生き方ができるんじゃないかと思っています。少しでも、このような生き方を、してみたいです。

中学生であるみなさんにとって、今すべき「使命」は何ですか。その「使命」を「懸命」に取り組んでいますか。取り組み始めずと「宿命」を感じることができるのでは…？コロナは確かに、私たちのペースを乱しました。でも、そのせいになっている人と、それでもと動いている人がいる。あなたの生き方は、どちら？