

3学年通信

Practice Makes Perfect

担当 : 堀

12月に入り、とうとう本年も最後の月となりました。3年生の皆さんは、高校生活も残りあと少しです。明日に控えた、球技大会は貴重な行事の一つになります。ルールを守ってクラスメイトと、また学年全体で楽しんで行えると良いと思います。

さて、私事ではありますが、11月20日・21日にある講習会に参加してきました。そのときに、色々な人から様々な話を聞いたり、多くの人と意見を交わし集団で一つの答えを導き出したりと、色々な経験をしてきました。

その中で、面白い振り返り方法を学んできたので、3年生の皆さんにこの学年通信という機会でも、紹介したいと思います。

「Good」 「Bad」 「Next」 振り返り法

講習会では、次々に課題が与えられ、その課題に対し、集団で考え意見を交わしました。それは、話し合いばかりではなく、時には動いたり、表を作ったり様々な課題を、色々な方法で考えました。

2日間で、大きく分けて6テーマ、細かく分けると、ひとテーマの中に5つ以上の課題が課せられる場合もありました。そのたびに6名程度の集団で、色々な方法で考えました。

そして、話し合いの後、必ず「Good」「Bad」「Next」と自分の課題への取り組み方を、振り返りました。

「Good」…自分の良かったことを挙げる

「Bad」…自分が出来なかったこと、気付けなかったことを挙げる

「Next」…次回の自分自身の課題を挙げる

この振り返り法をつかうと、私自身は客観的に自分自身のことを見直すことが出来ました。なかなか、自分のことを自分自身が理解できていないように思います。少なくとも、私自身は、そのひとりです。

「Good」「Bad」で自身を客観的に見て振り返り。そして、大切なのは「Next」次の課題を自分で提案すること。自分で自分の課題を挙げられること、これがとても大切です。やはり、人から言われて行動するより、自分自身の意志で動くことの方が、自分自身を突き動かすエネルギーになります。「Next」で、次の目標を立てることで、課題に取り組む姿勢を整えることができます。そして、目的意識が高く行動力も上がるのではないかと考えます。

この、「Good」「Bad」「Next」部活動の大会の後や、定期試験の後など様々な場面に、振り返りとして使えます。そして、何より簡単です。

例えば … 高校生活

Good … 大学進学を決めた。部活動がんばった。中学時代より記録を伸ばすことができた。
電気工事士一級を合格することができた。簿記検定二級を合格することができた。

Bad … 目標にしていた英検2級を、合格することができなかった。
定期試験で欠点を取ってしまった。
模試に、目的意識を持って臨むことができなかった。

Next … 目標を具体的に設定し、計画性を持って取り組みたい
取り組み方を変えたい。

高校生活も終わりへのカウントダウンが始まり、多くの方は、次の進路が決定していると思います。ぜひ、高校生活を「Good」「Bad」「Next」で振り返って見てください。次のステージへの準備を進めてください。

良い高校生活の終わりと、次への良いスタートを切れることを願っています。

脳は意外と騙されやすい … あなたがそう思い込んでいるだけなのでは？

先日、どうしても餃子が食べたくなくて、そのことを家族に伝えようと思ったとき、有名チェーン店の店名を、「おうざのぎょうしょう」と伝えてしまいました。本当は「ぎょうざのおうしょう」です。見事に「餃子」と「王将」の頭文字二文字が入り替わってしまいました。そんなことを、ある先生と話題になったとき、人間の脳は意外といい加減であるということを教えてもらいました。人間の脳は文字の認証などは、とてもいい加減にされている…。

最初の文字と最後の文字さえ合っていれば、4～6文字ぐらいの単語は間違いなく読めてしまう。というのです。

《 例 》

おかあさん → おあさかん が、おかあさん と、読めるというのです。本当に？と、思いませんか？

では、試して見ましょう！！

□で囲まれた文が、単語の最初の文字と最後の文字だけそのまま、挟まれた文字の順番を変えてあります。それが読めるか試して見て下さい。ただし、注意事項があります。注意事項を守って読んで見て下さい。

《 注意事項 》

流し読みをして下さい、じっくり読むではだめです。さっさと読み流してください。

こんにちは みさなん おんげき ですか？ わしたは げんき です。この ぶんよう は いりぎす の ケンブリッジ だがい の けゅきんう の けつか にんげんは もじ を にしんき する とき その さし いよ と さいご のもさじえ あいてつれば じばんゆん は めくちゃちゃ でも ちんやと よめる という けゅきんう に もづいとて わざと もじの じんばゆん を いかれえて あまりす。

どでうす？ ちんやと よやちめう でしょ？ ちんやと よためら はのんう よしろく！

いかがでしたか？何となく読めましたか？

今度は、文章をじっくり丁寧に読んでみて下さい。単語のひとつひとつが意味をなしていない箇所が意外とたくさん合ったにも関わらず、文章の全体の意味が何となく理解できたのではないのでしょうか。

このような文章でも、我々の脳は単語を予測しながら、時には補足しながら読んでいます。

これを「タイポグリセミア現象」と言います。このタイポグリセミア現象を引き起こすには単語は6文字以内とか、単語の最初の文字と最後の文字は正しい文字にするとかの、いくつかの法則があるようです。

脳は騙されやすい … 「やれない」 は 勘違い？ 本当は 「やれる」？

脳はこのように騙されやすい器官のようです。ですから、あなたが考えていることが正しいとは限りません。「自分はダメな人間だ」「わたしは無力な人間だ」などは、あなたの思い込みなのかもしれません。日頃から、家や学校で周囲の人から「できない」「できるわけない」などとマインドコントロールされているだけなのかもしれません。

実際、「やれないこと」よりも「やれること」の方が、格段に多いと思います。若い君らがすぐに諦めてしまうのはもったいない。挑戦してから答えを出しても遅くないと思います。

思いつきや、最初から諦めて物事と向き合うことは、とてももったいないです。色々な可能性を持っている皆さんは、常に積極的な姿勢と、粘り強い精神力があれば、物事を切り開いていけると思います。