

## 高校生活スタート直後の「休校」学びを止めてはいけない

先週1週間の通常授業お疲れ様でした。今週は突然、休校となってしまいました。休校により高校生活の「当たり前」が失われましたが、皆さんが高校生活で楽しみにしている事は何でしょうか？部活・生徒会活動？高校生活で一番大切なのは授業になります。朝8時過ぎから夕方4時まで学校生活の大半は授業を受けている時間です。これから3年間、教室という空間で同じ時間、仲間と過ごすわけです。これらは三間（さんま）とも呼ばれます。この三間を大切に高校生活を送ってほしいです。休校になると、教室という空間は閉ざされてしまいます。しかし、仲間と時間はそこにあるわけです。今、この瞬間も同じ蟻ヶ崎高校で勉強したい仲間、蟻ヶ崎高校で教育活動をしたい先生がいることを忘れてはなりません。私たちは同じ志を持った仲間なのです。そのことを忘れないでください。困ったことや不安なことは学校の先生に気軽に相談してください。

学校生活が始まって1週間が経過しました。先週の休み時間の様子を見てみるとあることに気が付きます。大半の人が一人で静かにスマートフォンの画面を見ている。「自分の世界」に入っているように見受けられます。それはその人が好きで取り組んでいることなので、結構ですが、せっかく学校に来ているのだから学校でしか体験できないことに取り組んでももらいたいと思います。では、学校でしかできないこととは何でしょうか。仲間とさりげない雑談をしたり、体を動かしてみんなと運動したり、先生とおしゃべりしたり（なかなか難しいと思いますが）、家でもできることを学校に来てやっても、もったいない。もちろん、問題集を解いたり、静かに人の話を聞く勉強は大切です。ですが、時折、自分自身で学校に来る意味を考えてみるといいと思います。それは言い換えると、学校に来る目的意識ともいえます。今回の休校はそのことに気が付くチャンスといえるのかもしれませんが。

今日はこの課題を解決しよう。そんな思いを持って登校すると1日1日が惰性ではなく、意味のある1日になります。高校生活に慣れると、いつしか惰性の日々、思考停止の日々になってしまいますが、まだ緊張感のある皆さんに1日1日の学校に来る目的意識を考えてもらえればありがたいです。

時間の過ごし方は自分の人生の過ごし方と言っても過言ではありません。1日1日1分1秒を大切に日々を送っていきましょう。

## 学校に来る意味とは？課題意識を持つことの大切さ

先ほど、学校でしかできないことは何かという話をさせてもらいました。高校3年間で圧倒的に伸びる人の特徴を簡単に述べたいと思います。それは課題を自分で設定できるかどうかの一言につきまします。大半の人は人から与えられた課題を処理することで「満足」してしまいます。本当に大切なことは、自分自身と向き合い、自分のできないことや弱いこと、それを自らの課題として定め、自分で解決しようとする。そうすることでしか人は変わりません。宿題をやるだけで満足するのではなく、自分の弱点は〇〇だから、この課題をやる。そんな意識を持っている人はどんどん伸びていきます。これは部活動の場面でも同じことが言えます。先生が言ったから、サボると怒られるから、そんな他人に意識をゆだねている状態では決して上達することはないでしょう。常に自分と向き合う。そうすると自分の中に課題意識が生じてきます。課題意識が生じてきたら、それをスマートフォンのメモアプリや紙に書き出してみてください。そうすると自分の心の中にあつたモヤモヤが晴れ、スッキリとした気持ちになります。勉強で分からないこと、友人関係、学校生活の不安、とにかく書き出してみると意外とスッキリするものです。さらに自分のできる範囲で仲間と悩みを共有できるといいですね。悩みや課題を言語化することができたら、課題の大半は解決できているようなものです。自分から積極的に行動してみてください。行動することで皆さんは変わることができるのです。1年生の年間登

校日数は202日です。高校1年間をカウントダウンすると、残り196日です。1日1日、自分の課題と向き合い、自分のできないことを明確にして行動を重ねれば必ず大きな成果となります。まずは高校生活に慣れることが大切ですが、慣れた後、そのことに安心せずに常に自分と向き合う時間をとりましょう。

## こんな時だからこそ自分の「勉強」をしたい

休校とテクノロジーが学校の役割を改めて問い直した



## 人間にしかできない場面とは



突然ですが、みんなは目の前に100万円があって自由に使っていと言われてたらどうするでしょうか？おそらくかなり悩むのではないのでしょうか。私もかなり悩みます。休校はこれに似ている状況です。目の前に丸1日自由に過ごせる時間がある。さて、あなたは何をして過ごしますか？

1日中漫画を読んだり、テレビやゲーム、映画を見て過ごすこともできます。ですが、その時間が経過した後、何が残るのでしょうか。「楽しかった」という思いだけですかね。人間の時間の過ごし方は大きく分けて4つあります。私の個人的な意見です。以下の表を見てください。睡眠時間やお風呂・食事の時間など人間が生きていくうえで必ず必要な時間を「生活をする上で必要な時間」と定義します。私の場合、睡眠時間7時間に加えてお風呂や食事など全て含め9時間程度になります。次に「インプットの時間」です。勉強したり、運動したり、自分のできないことをできるようにする時間です。私はどんな日も1日2時間程度はこの時間を確保したいと考えています。「アウトプットの時間」は自分の成果を発表する時間です。私の場合、授業であったり、通信を書いたり、人前で話しをする場面があてはまります。1日4時間前後は平均してあてはまります。そして、最後の「ダラダラ娯楽の時間」。これは私の場合、映画を見たり漫画を読む時間が当てはまります。1時間程度は確保してあります。人によってはこのような形で時間を

厳密な形で区分をすることはできないでしょう。

大切なのは時間の過ごし方のバランスです。登校すれば、皆さんには「強制的」にインプットとアウトプットの時間が提供されます。しかし、休校になると、この強制力は弱くなります。

ダラダラも人間の創造的思考を高める上では大切です。ですが、1日の大半がダラダラでは

困ります。皆さんは休校の日は1日15時間の「自由に過ごせる」時間があるわけです。いかにインプットの時間を自分で確保するかが大切です。先生から言われる課題をただこなすだけでなく、自分自身の本当に解決したい課題は何かを考えて自分を高める勉強ができるわけです。

先日、各学級でスタディサプリの登録を行いました。学習時間の記録を見てみると、3時間から2時間近く1日に視聴している人もいます。その一方で、視聴時間がゼロの人もいます。自分で考えて行動している人は中学英文法の復習や数学の因数分解などの動画を視聴して自らすすんで学習しています。これは自分で考えて行動した結果です。人から言われなくて、こういうことができる人はどんどん伸びていきます。休校期間の時間を上手く活用して、自分の弱点を補強していきましょう。分からないことは遠慮なく学校の先生に聞いてください。

### 生活をする上で必要な時間

インプットの時間（自分を高める時間）

アウトプットの時間（成果を発表する時間）

ダラダラ娯楽の時間