

# Life isn't finding yourself. Life is about creating yourself. 人生は自分探しではなく、自分づくり

ジョージ・バーナード・ショー(ノーベル文学賞を受賞した劇作家)

新しい学年が始まりました。高校生活が始まったばかりの一年生。後輩が出来、クラブなどでは中心となる二年生。卒業後の進路を決定する三年生。それぞれが目標や希望を持っていることでしょう。ぜひ、その目標や希望を実現すべく、充実した一年間を送るよう願っています。

高校時代に限らず、人生は常に学びの連続です。何かをやることで学び、何もやらないことで学ぶ。成功することで学び、失敗することで学ぶ。その一つ一つが自分を作っていきます。

そう考えると、人生とは、なりたい自分探しや、本当の自分探しのため  
の時間というより、自分という人間を作っていく過程のことを表します。  
探して何かをやったり、迷って何もやらなかったり。それも自分づくり  
に必要なプロセスです。そして、自分がどういう人間なのかは、振り返っ  
た数々の思い出が教えてくれます。

それでも生きていく限り、人は変わり続けます。今をしつかり生きて  
いけば未来は変わります。なりたい自分になるのに、遅すぎるというこ  
とはありません。「どうしてあの時…」ではなく、「今からこうしよう！」  
が秘訣です。

**Life isn't finding yourself.  
Life is about creating yourself.**

## 人生は自分探しではなく、自分づくり

ジョージ・バーナード・ショー(ノーベル文学賞を受賞した劇作家)

### ■ノートづくり

ノートは作ることで自体に意味はありません。使えるノートになって初めて初めて役に立つものです。

### ●ノートの意味

ノートは、自分の勉強のために作ります。①授業内容を文字にして残す。②授業を聞いたり、自分で勉強している時に沸いた疑問を書き残す。③自分で学習したり調べた内容を加える。

そう考えると、ノート作りは、授業中の黒板写しだけでは不十分です。予習＋授業＋復習が一セット。良いノートは一生ものになり得ます。

### ●ノートの取り方

高校にもなると、授業中に黒板を写す時間を設けてくれる先生は、滅多にいません。先生や教科によっては黒板の使い方も異なります。①黒板を写せば、ほぼ授業記録としては完成する教科(社会など)は、話を聞いて湧いた疑問を後で調べて書き加えたり、授業中の先生の余談などを補うとより良いノートになります。②黒板写しは必須だが、勉強としては積み重ねの知識が必要で、全ての説明を黒板に書き切ることが出来ない教科(英語など)は、絶対に予習復習が必要です。特に予習なしの授業参加と黒板写しは、九割方無駄になります。③先生によっては、黒板を講義のメモ代わりに使います。その場合、その先生が黒板に書いた順にノートに写していきます。ただ、授業の記録としては全く不十分なので、予習復習が必須です。

# Life isn't finding yourself. Life is about creating yourself. 人生は自分探しではなく、自分づくり

ジョージ・バーナード・ショー(ノーベル文学賞を受賞した劇作家)

## 勉強は脳トレ

勉強は学んだ内容が大切と考えがちですが、実際、それだけではありません。では、なぜ勉強するのか、ここでは二つの理由を紹介いたします。

### ●知らないことには興味は湧かない

人は、知らないことには興味が湧きません。というよりむしろ、知らないことはその存在にすら気づきません。だから、社会に出ると必ず思うのです、「もっと勉強しておけば良かった」と。充実した人生を送りたければ、色々なことを知っておいた方がお得です。

### ●脳みそは使わないとダメになる

スマホなどを使い始めて漢字を忘れたという人は世の中にくさんいます。漢字を思い出すという脳の機能を使わないから、その機能が衰えていくのです。脳も使わないとダメになるということ。やれば出来る人も、やらないと、やらない内に出来なくなっていますよ。

### ●適度な負荷が必要

しっかりやってると自分で思っている時の勉強は、大抵不十分です。場合によっては、やっていることが間違っていることも良くあります。大切なのは客観的な厳しい目。そして、もう限界と思った時の、もうひと踏ん張り。筋トレと一緒にです。