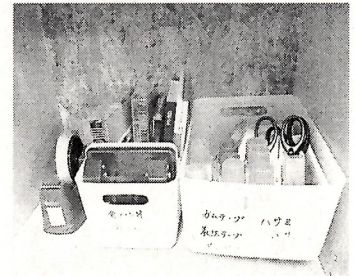


未来志創

昨日は勤労感謝の日でした。おうちの方に「いつもありがとう」と言えましたか？勤労感謝の日は、もともと新嘗祭という、五穀豊穡を感謝するお祝いが、由来といわれています。現在では、「勤労をたっとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」と国民の祝日に関する法律に定められています。私たちが日々の生活で口にする食事や使っている物などはすべて誰かが生産したものです。誰かが生み出してくれたもののおかげで、生きていられることを忘れずに生活していきたいですね。使うたびに、「ありがとう」と心の中で唱えてみてはいかがでしょうか。

一昨日の出来事を紹介します。2D教室の後ろにあるロッカーには、のりやはさみ、ホッチキス等が小さなバスケットに入っています。そして、その中に入っている物が分かるように「のり」「ハサミ」などと書かれたシールが貼られています。ある一人が、シールがはがれそうになっていると教えてくれました。シールを貼り替えようとしていると、はがれないようにするためにシールの端をテープでとめればよいとアドバイスもくれました。家で両親の手伝いをしているときにも、よくやる方法なのだそうです。ありがたいなあと思っていたら、数分後、写真のように、物が整えられていました。「うまく取まりそうだったから、やってみました」とのこと。整頓されている環境は心が落ち着きます。これを見たら、きっと使う人も丁寧に後始末してくれそうですね。感謝です。



緊張するのは本気の証拠！

緊張するのは、自分自身が本気になっている証拠です。僕自身、テレビ番組や講演会など人前で話すときは、今でもかなり緊張しています。手が氷のように冷たくなり、心臓の鼓動が聞こえるときもあります。でも、緊張している状態は嫌いではありません。極度に緊張するのは、「この思いをしっかりと伝えたい」「この試合は絶対に勝ちたい」、そんな気持ちが強いからです。なんとなく中途半端だったら、緊張しないはず。それだけ自分が本気になっている証拠ですから、「緊張してきた、どうしよう」と不安を覚えてはいけません。

逆に『緊張してきた。よっしゃあ!!』というぐらい、自分を応援したり、喜んじやいましょう。人前で緊張するのは、人間の自然な反応です。特異な反応ではありません。これっぽちも恥ずかしくないですよ。自分の本気を真っ直ぐぶつけるぐらいの気持ちで目の前のことに取り組んでください。そういうシーンを乗り越えれば人は強くなります。思わず逃げ出したくなるような緊張感がなくなったら、成長するモチベーションもなくなってしまいます。

『松岡修造の人生を強く生きる83の言葉』(松岡修造)

今日から3日間の期末考査が始まりました。頑張って準備してきた人ほど緊張も大きいと思います。「それでOK!」というぐらいの気持ちで落ち着いて臨んでくださいね。今日はもう一つ。記憶に関するお話です。皆さんの学習の手助けになればと思います。スキマ時間にでも読んでみてください。頑張ることとはとっても大切ですが、急に寒くなったので健康管理も大切に…。

アメリカの心理学者プランフォードと共同研究者のスタインによる有名な実験を紹介する。『頭の使い方がわかる本』(J・プランフォード/B・スタイン著)からその概要を説明しよう。

<実験1>

「眠い人が水差しを持っていた」「太った人が錠を買った」「力持ちがペンキのハケを洗った」などの11の文章を記憶する。いずれも「ある人がある行動をとる」という文章である。

<実験2>

「眠い人がコーヒーマーカーに水を入れるために水差しを持っていた」「太った人が冷蔵庫の扉にかける錠を買った」「力持ちがバーベルにペンキを塗るのに使ったハケを洗った」などの11の文章を記憶する。いずれも「ある人がこういう理由でこういう行動をとる」という文章である。

<実験1>と<実験2>で、どのくらい記憶に残るかを比較した。その結果、圧倒的に<実験2>のほうがより記憶に残っているのだ。<実験1>のような文章を憶えさせられても、少し時間がたつと、どの人がどういう行動をとったかがわからなくなってくる。その人の特徴とその行動との間に必然性がないからだ。必然性がないので丸暗記するしかない。丸暗記したことはすぐに忘れてしまう。

一方<実験2>の文の場合、人の特徴とその行動との間に必然性があるので、いったん覚えるとほとんど忘れない。…ここで面白いことが見えてくる。「眠い人が水差しを持っていた」より「眠い人がコーヒーマーカーに水を入れるために水差しを持っていた」のほうが、「太った人が錠を買った」より「太った人が冷蔵庫の扉にかける錠を買った」のほうが、「力持ちがペンキのハケを洗った」より「力持ちがバーベルにペンキを塗るのに使ったハケを洗った」のほうが、それぞれ情報量が多い。情報量が多ければ記憶することの難易度は上がるような気がする。しかし、実際はそうでない。有意味化することで学習の量が増えたとしても、記憶には残りやすいのだ。『学び続ける理由』(戸田智弘)