

# 進路通信 3月臨時号



## 冷静な判断と行動を

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、臨時休校となっています。休校になっていることの意味を考え、まずは健康管理や感染防止に取り組みましょう。人混みへ行くことを避ける、マスクの着用、咳エチケット、十分な栄養と睡眠、適度な運動、そして規則正しい生活リズムを守ることなどが重要となるでしょう。

## なぜ学ぶのか

休校となっている間も各自でしっかり学んでもらいたいのですが、学ぶ理由を今一度確認しておきましょう。

これからの人生の中で、きっと様々な困難に立ち向かうことになると思います。今回のコロナウイルスもそうですし、突然やってくる自然災害もそうです。もっと日常的な取り組むべき課題もたくさんあります。社会の変化が激しいので、次々に新しい課題が出てくることでしょう。このような困難や課題に立ち向かうために、力が必要です。その力をつけるために学んでいるのです。近年、この力のことをスキルと呼ぶことが多いようです。

## 社会で生きていくためのスキル

21世紀型スキルという言葉聞いたことがあるでしょうか。新しい社会で活躍するために必要とされるスキルのことで、これまでいくつかの団体・組織で定義されてきました。いくつか例を挙げると、批判的思考、問題解決、意思決定、コミュニケーション、情報リテラシーなどに関するスキルです。これらの必要性をここでは詳しく述べませんが、大事そうだということはわかると思います。

## スキルを得るためには広範囲にわたる知識が必要

スキルという言葉の一般的な意味は技術や能力です。そして、これとよく対になって使われる言葉が、知識です。「知識があってもスキルがなければだめだ」といった言い回しを聞いたことがあるかもしれません。

ところが、最近の人間の脳に関する研究から、スキルと知識はほぼ同じものだと言えることがわかってきました。私たちはスキルを使うとき、例えば問題解決をするとき、作業記憶と長期記憶を使って解決にあたります。作業記憶とは簡単に言うと意識のことです。作業記憶の容量は非常に限られています。意識的に何かを考えることにはすぐに限界が来ます。そこで使われるのが、長期記憶です。この長期記憶に蓄えられているものを知識と呼んでかまわないと思います。長期記憶は無意識に使われるので実感はありませんが、複雑なスキル使用の際に必要なのが広範囲にわたる大量の知識なのです。膨大な量の知識が、「どのようなときに何をどうすればいいか」というプログラムのようなものを組み上げます。

無駄になる知識は一つもありません。知識があればあるほど次の知識が頭に入りやすくなるからです。どんなことでも頭に入れていきましょう。今度のテストにでるから、入試で使うから、というのはきっかけにすぎません。社会にでてから活躍できるように、今どん欲に知識を手に入れるのです。

## 毎日・短時間・反復

知識を、つまり長期記憶を、得るにはどうしたらいいでしょうか。一つには、反復です。1回の学習時間は短くてもかまいませんが、毎日やるのが重要です。1日で「覚えた」と思う(意識する)までひとつのことに時間をかけるのは得策ではありません。「覚えた」という感覚は作業記憶に対する手応えです。残念ながら作業記憶はすぐに消えてしまいます。学習をする際に「覚えたぞ」という感覚はいらないのです。それでは不安だという人は、次の日もその次の日も復習してください。それが学習の基本です。単語テストなどに対する直前だけの暗記は、長期的には何の意味もないことを理解してください。ちなみに、問題を解いたときの「できたぞ」の感覚は学習に有効です。

## 実践的経験も必要

長期記憶を安定させてより良いものにするために、もう一つ大事なことがあります。それは、スキルを使う実践的な経験です。スキルを使うといっても特別なことではありません。問題を解くことも含まれますが、誰かとメールをやりとりすることや、買い物に行くことでもかまいません。現実世界の中の様々な場面で行動することです。これにより、知識をもとに組まれる頭の中のプログラムがより良いものになっていきます。

本来ならば、学校の中にもたくさん実践的経験があります。友達とおしゃべり、先生方とのやりとり、学校行事、委員会活動、進路活動、もちろん部活動も実践的経験の場です。しかし、今、コロナウイルスの影響でこれらの機会が失われた状態です。

## 今やれることをやる

学校にも行けず外出も控えたほうが良いとなると、実践的経験の場は著しく制限されます。短期間とはいえ、これは大きな問題です。ですから、せめて家の中で、いつもより多く家族と会話をしたり、家事を手伝ったり、本を読んだりしましょう。身近な大人に仕事について質問したり、進路について相談したりするのもよいかもしれません。

知識の習得は、一人でもできます。どんどんやりましょう。勉強が苦手な人は、知識を入れる順番を工夫してください。基礎的な内容を先に長期記憶の中に入れることによって、難しめの内容も頭に入りやすくなります。なかには中学校の内容に戻るべき人もいるかもしれません。新しい学年が始まる前に、戻るべきところまで戻り弱点を克服しましょう。今やれることをやるのです。やってみて無駄なことは一つもありません。

3月は本来ならば各大学等でオープンキャンパスが開かれる時期ですが、これもコロナ対策のために延期または中止となっています。キャンパスの雰囲気も学校選びの大事な要素ですが、今は我慢するしかありません。インターネットを使って情報を集めましょう。インターネットはいろいろな使い方ができると思いますが、大学等のホームページに行き、気になる学部・学科で教えている先生の名前を調べ、その先生が書いている本を検索し、簡単そうなものを取り寄せて読んでみる、というもお勧めです。

## 先輩に学ぶ

休校措置の為、卒業生との懇談会は中止になりました。先輩たちの生の声を聞ける貴重な機会が失われ残念です。卒業生から新2、3年生へのメッセージは例年通り書いてもらうことができたので、裏面に載せました。よく目を通し、学びに対する姿勢を整えてくれたらと思います。困難・課題に負けず、よい準備をしましょう。