



## 勉強しないことに体が慣れてしまう

今年、千葉市の2学期制の中学は異例のテスト日程になっています。蘇我中はなんと夏休み明け9月4日に一度も授業がないまま、いきなりの期末テストです。末広中・生浜中・松ヶ丘中などもやはり9月早々に実施されます。授業時間の確保を名目に導入された2学期制も、こうなると多くの問題点を抱えていると言わざるを得ません。夏休み終盤に学習相談の日を設けるなど、各中学で生徒をケアする工夫をしているようですが、休み中も地道に学習を続けられたかどうかで大きく差がついてしまいそうです。勉強しないことに体が慣れてしまうからです。逆にテストのことが気になって「思いっきり部活やるぞ!」とか「普段できないレジャーを楽しむぞ。」という気持ちになれないかもしれません。いずれにしろ中途半端なまま夏休みに突入する人が多いことでしょう。

さて、ここでよく登場するのが「気持ちを切り替えて」という言葉ですが、それがどこまで有効かは自分の今までの行動を思い出してみてください。よほどの強い意志がない限り、勉強の継続も部活動も家族とのレジャーも、メリハリをつけてすべて実行するのは難しいのでは…。そこで、ビジネスの場面で最近よく言われている「見える化（可視化）」のやり方を取り入れてみてはどうでしょうか。学校に提出する学習計画を完成させて満足するのではなく、それを実行できたかどうかを目に見える形で毎日チェックできるようにすることです。そもそも「1日〇〇時間勉強する」なんていう計画はそれ自体が無意味です。やるべきことができた時にシールを貼っていく積み上げ方式と、実行した項目を消去していく方式とが考えられます。自分に合っている方を選択しましょう。例えば私自身はその日にしなければならぬことを付箋に書き出しておいて済んだらそのつど二重線で消していきます。できなかった項目はそのまま残しておいて3日以内に付箋をはがせなかったらアウトと決めています。

この夏を、計画と実行とを自分で徹底的に管理するクセをつける絶好の機会ととらえましょう。