



平成最後の夏休み－時間管理をしっかりとしよう

校長 三村 孝志

7月23日は二十四節気の「大暑」でした。ふだん、それほど二十四節気を意識することはありません。しかし、このところの日本各地で大変な暑さになっているニュース報道に接すると「一年中でもっとも暑い時期」という辞書の説明の正しさに、腹立たしさを覚えます。体温を超える気温が数日続いた県もあったようです。暑さに負けない体作りは大切ですが、無理をして体調を崩さないように気をつけてください。

茂木健一郎さんは、ツイッターで「夏休みの本質は、ぼんやりすること、ほうけることだと思う。ふだんとは違うことをやってみて、ぼーっとする。そのことが夏休みの価値であって、学期と同じようなことをやるには、夏休みの趣旨に反している。夏の間は、みーんみーん、ジリジリとぼんやりしていて、新学期とともに「はっ」とするのが良い。」と述べています(2014年8月7日)。

茂木さん流の言葉遣いで、妙な説得力がありますね。「ほうける」という言葉に注目しましょう。「気力をうしなって、ぼーっとする。」という意味もありますが、「むちゅうになる」という意味もあります。ふだんできないことをやってみて、たわいもない、とりとめもない、忙しいときに浮かんでこないことに思いをめぐらせるのは、確かに大事だとも思えます。

しかし、それだけだとみなさんが困るかもしれません。夏休みは授業がないので、その意味では「自由」です。自由ですから、何をやってもいいし、何もしなくてもいいと、一応は言えます。ですが、やらなければならないこともたくさんあるでしょう。社会人となるために必要な時間管理の力をつけるということを考え、夏休みを過ごしてみましよう。

学校にかかわること、これを「公」と考えます。社会人で言えば、仕事ということになります。宿題、受験勉強、部活動などでしょうか。それ以外は「私」と考えます。仕事以外のプライベートということです。

まず、時間を管理する目的をはっきりさせましょう。効率的に受験勉強に取り組み、好きな音楽を聴く時間を増やしたいでも、友だちと遊ぶ時間を増やしたいでもいいです。

次に、予定を立てます。一般的な立て方です。

- 1 夏休みにしなければならないことをすべて書き出す
- 2 優先順位を決める
- 3 期限を具体的に決める
- 4 スケジュール表に書き込む

時間管理とは「自分を厳しく管理すること」にほかなりません。社会人となる基礎として、非常に大事です。時間管理がうまくいけば、茂木さんの言う「ぼんやりする」時間も生み出すことができるのです。遊びの時間と考えてもいいでしょう。

時間を管理するときの注意点もあります。一日をできる限り有効に使おうと思い、びっしりと予定を書き込むことは考えものです。少し空きの時間をつくり、余裕をもたせた予定を立てた方がよいと思われます。突発的な事態も考え、予定を立てるとうまくいくことが多いようです。

そして、予定を書くときは、具体的に書くことです。「宿題」と書いてしまうと、どの宿題を、どの程度するのかかわかりません。教科、取り組むページなどをはっきりさせましょう。また予定の内容が終わったら時間があっても、終わりにすることも大事です。効率的に、集中して勉強に取り組めたのですから、自分を褒めて終わりにしましょう。

やり方によっては、友だちと一緒に勉強することも有効です。苦手な教科について、わからないことがあったらすぐ聞けると思うと、案外集中できることもあります。一緒に勉強する方法は、二人ともそのような仕方が好きでないと有効ではありません。一人で、集中して勉強したいと思っている友だちを無理に誘ってはいけません。

学校の授業時間は、50分です。これにしたがって、計画を立ててもいいのですが、自分に合った時間で立てることも考えられます。20分×3＝60分、休憩時間15分とし、三つの内容に60分間取り組むこともできます。集中力には個人差がありますから、60分間同じ教科の宿題に取り組んだ方がやりやすい人はそのように計画を立ててください。授業時間ではないので、自分が集中できる時間と内容を工夫してください。

平成最後の夏休みが、充実した、楽しい休みとなることを願っています。二学期には、全員が元気に、満足感あふれる顔で登校してください。