



学習だより

第15号

令和7年1月29日発行

宇都宮市立陽北中学校
学習指導部

「学習だより」は、本校のホームページからご覧になれます。
携帯電話・スマートフォンから、QRコードを読み取ってご覧ください。



学年末テストまであと2週間！

～ といあえず「18分間」がんばってみなしか？ ～

おもしろい本を見つけました。『18分集中法』というタイトルで、菅野仁さんという大学の先生が書いた本です。

内容は単純。嫌いな勉強でも、とりあえず18分やってみようじゃないか。18分やって、「もう無理！」だったら、そこでやめればいいし、「もう少しやってみようかな」と思ったら、少し休憩してもう一度18分やってみる。ただそれだけです。

この本を書いた菅野仁さんの悩みは、気が向かない仕事を後回しにしてしまい、「明日の日曜日は仕事をしてやる！」と意気込んでも、日曜日になるとダラダラとした生活をしてしまい、結局何もなかった、ということがよくあったことです。菅野さんは大学の教授です。大学の先生でも、私たちとまったく同じ悩みをもっているのです。

そこで菅野さんが編み出したのが、嫌いなことでも18分間まずはやってみて、それを続けるかどうかは、18分やった後で決めよう、という「18分集中法」。

生徒のみなさんも覚えがあると思いますが、嫌いでやりたくないことって、本当はとりかかるとまでが一番大変なのです。「18分だけ」なら、とりかかすることができます。実際に18分間やってみると、次の18分間も頑張ろうという気になるものです。たとえ本当に最初の18分間で終わったとしても、何もしないことに比べたら大きな違いです。

この方法のおかげで、菅野さんは時間の使い方の効率がよくなり、自分が本当にしたいことに時間をかけることもでき、人生が豊かになったそうです。

それはいいけど、なぜ18分なのか？ 15分でも20分でもなく、なぜ18分なのでしょう。これは菅野さんが、試行錯誤したり、学生さんたちにも協力してもらって実験した結果、導き出された数字なのだそうだそうです。

本日、学年末テストの範囲が示されました。学年末テストまで、あと2週間。みなさんにもぜひ試してもらいたい！ ただ、それには18分たったことを教えてくれるタイマーが必要です。お家の台所にあるかもしれません。なくても、今は100円ショップで買うこともできます。やってみてはどうでしょうか。

効果は必ず出るはず！



その日まで負けないで…

みんな自分の真実が知りたくて
目の前にある大きな壁に登っている
時々、自分の位置がわからなくて
大声で偽りの弱音を吐いてみる
だれかが「大丈夫！」
と言ってくれることを期待して…

自分に自信がないから
人に少しでも認めて欲しい
寂しい考え方だけど
今はそうすることで
不安をまぎらわすことしかできない

みんなの心の中に
不安がなくなる日はいつ来るのだろう
きっとその日はもうすぐ来るはず
その日まで
自分との戦いに負けないで欲しい

この詩は、3年生の女子が旧3学期（1～3月）に書いたものです。ちょうど、これから受験に臨もうとしている生徒の気持ちを表しているのではないのでしょうか。

受験期には誰も追いつめられたような気持ちになります。自分に自信が持てなくなりがちです。何か（もちろん勉強ですが）しなくてはという気持ちになり焦りが出てきます。自分だけ失敗するのではないかと心配でいたたまれなくなります。そのために体調を崩したり、妙にはしゃいだりふさぎ込んだりする人も出てきます。初めて仲間とは違う道を選択しなければならないし、チャレンジしなくてはならないというプレッシャーがかかります。

しかし、周りの人たちを見て下さい。この壁が乗り越えられなくて、つぶれてしまった人がいますか。受験に失敗して、人生がめちゃくちゃになった人がいますか。たいていのが、この壁を乗り越えています。たとえ失敗したとしても、力強く人生の肥やしとしています。

いたずらに、「不安だ不安だ」と言っているのではなく、真正面からチャレンジしてほしいものです。今現在しなければいけないことに、しっかりと取り組んでください。

それがプレッシャーに打ち勝つ一番の方法だと思います。

