

Principal Correspondence

WELL-BEING(ウェルビーイング)でいきましょう

人は幸せを求めて生きています。ハピネス(HAPPINESS)という英語は「人生の幸福」から「現在の楽しくきうきした感情」まで広い意味を含むのですが、心理学の分野では幸福は **WELL-BEING** という言葉が使われてきました。WELL-BEING を辞書で引くと幸福、福利、健康とあります。

WHO(世界保健機関)では健康という意味で **WELL-BEING** という言葉が使われています。**WELL-BEING は体の健康+心の安定・安心**。総合的に良い状態を指すようです。

話は変わりますが、ホモサピエンスが地球上に生まれて 20 万年。農業が始まって、たかだか数千年。その歴史の中でヒトの DNA は、まだ石器時代から変わっていないといわれます。



言い換えるとヒトは石器時代の脳で現代のコンクリートの建物に住み、アスファルトを歩き、ネットと情報の世界に生きているのです。

元来人間は森の中で風を受け、あるいは海辺で波の音を聞く生活に適応するようにできていて、それが不足すると不安定になるともいわれます。

現代の子どもは遠くの緑を見る機会を失い、液晶画面を見続け、人工音(都会の喧噪やクラクションや電車の騒音)を聞いています。それが不安定になる原因ともいわれます。

現代社会の利便性や情報社会を捨てて、今更ヒトは原始社会に戻ることはできませんが、ヒトは時には自然音に囲まれた生活が必要です。良い音を聞くことが最も心を安定させるといわれます。

大人が、身体感覚を研ぎ澄ます為にジョギング、ヨガ、ストレッチ・ボディワーク・呼吸法、自律訓練法などをしたり、感性の訓練マインドフルネス(何かに没頭する)、森林療法、ダンスセラピー、音楽療法、アロマセラピー、アートセラピー、瞑想法、はたまた寄席やお笑いなどを求めたりするの、すべて人の遺伝子が正常な環境を求めて(人によって求めるものが違いますが)いる証拠ではないでしょうか？



子どもにも、そうした心身の開放は必要です。自然とのふれあい(キャンプなど)や日光を浴びること。ヒトとしての絆を強める経験(宿泊学習、合宿、集団での創作活動、チームで競い合う経験など)を是非やらせたいと思います。

集団活動は学校の領域ですが、子どもたちの自然との触れ合いや、好きなことに没頭する自由研究などはご家庭での領域です。

夏休みこそ、そのチャンスです。せつかくの夏を塾通いだけについやし **WELL-BEING** を失うことがないようにしたいものです。

Principal Correspondence

学力を高めるための勉強法

暑い夏が続きますが、夏は子どもの季節。日頃できないたくさんの体験をするために(体験は好奇心・探究心を育み、学習のモチベーションになります)宿題などの学習時間を効果的にを行い、自由研究や自然と触れ合うなどの経験もしっかりと身に付けたいものです。

そこで脳科学を踏まえた、秘訣をひとつ

①コツコツ毎日

一週間に一日か二日まとめて4時間ずつ勉強するより、毎日1時間コツコツ勉強したほうが記憶の定着率は高い。いわゆる一夜漬けは翌日の試験には効きますが、翌々日になるとコツコツやってきた子にはぐっと引き離されてしまうというデータがあります。



②暗記は寝る前にやる

寝る子は育つと言うのは本当で、寝不足頭に知識を詰め込んでも定着はしません。寝ることによって定着するというデータがあります。算数など思考力や推理力を必要とする勉強は、勉強のはじめの方にやり、年号、漢字、英単語のような暗記を必要とするものは寝る前にやるのが効果的です。しかし、その後にゲームやテレビを見ては定着を妨げるので、どうしてもやりたければ、寝る前にもう一度10分だけでも暗記物のおさらいをするのが効果的です。とにかく睡眠は脳の発達に大事です。くれぐれも睡眠不足にならないように…。

③入力を繰り返すより、出力を繰り返すほうが定着しやすい

参考書を繰り返し熟読するのも大事ですが、記憶の定着のためには、大きな声に出して読む。問題集を繰り返しやるほうが効果的と言われています。

勉強ばかりでなく、感性豊かな少年少女期の夏休みの体験活動は、かけがえのないもので一生を左右します。そのためにも効果的な勉強法で、しっかり両立させていきましょう。

