



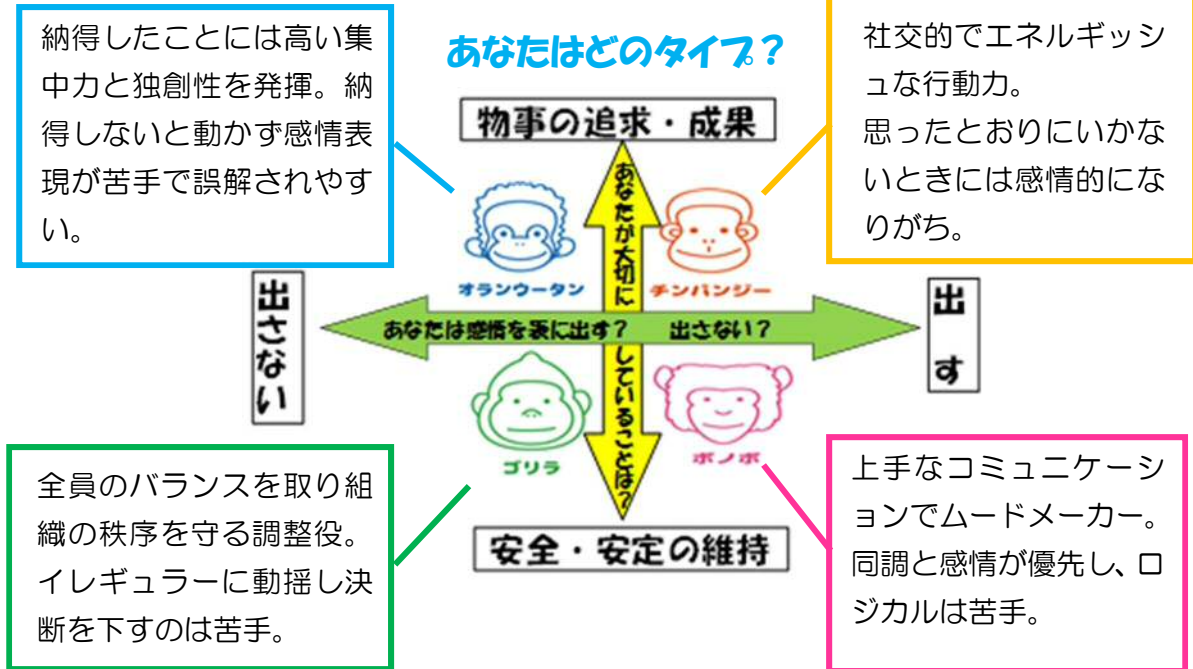
# なにくそ 第4号

## 「人間関係に必要な知恵は類人猿に学べ！」

「なぜ、私の言っていることが伝わらないの?」「あの人の考えていることが私には理解できない。」「その一言にイラッとくる。」など、周りの人とのコミュニケーションに悩んでいる人はいませんか?

類人猿の世界では、オランウータン、ゴリラ、チンパンジー、ボノボの4つのタイプが同じ場所で生活することはなく、交流もありません。

しかし、人間社会では、様々なタイプが1つの「社会」という森に住んでいます。考え方や価値観、行動が違う者同士が同じ場所で生活すれば様々な問題が生じます。人は誰しも居心地の良い関わりの中で生活したいと願います。そのためにも、自分とは異なるタイプを理解することから始めましょう。



**4つのタイプが互いを認め合い、フォローし合いましょう!**

(「人間関係に必要な知恵はすべて類人猿に学んだ」より)

## 自分にぴったりの勉強法を見つけよう。

最近、「超高速勉強法」や「できる人の勉強法」という本を読みました。できるだけ効率よく、確実に成績アップが期待できる勉強法は、皆さんにとっても興味があることでしょう。私がマークした7つのルールを書き出してみます。

- ① 「1時間の勉強でどれだけ学べたか」を常に意識する。
  - ・ 勉強は「時間対効果」が重要。長時間やるよりも、密度を濃くせよ。
- ② 覚えたいことは、集中して声に出して読む。
  - ・ 音読のコツは「短く」「濃く」。10~20分程度で内容を理解するほか、感情を込めて読む、身振り手振りをしながら読む。
- ③ 睡眠・朝食・トイレの連係プレーで、頭をフル回転。
  - ・ 朝から頭をフル回転させたければ、睡眠時間を削る前に削れる時間はいろいろある。
- ④ ムダな「作業」は徹底して切り捨てる。
  - ・ 勉強時間のメインは「思考訓練と再生」。ノート作りなどの「作業」を混同してはいけない。
- ⑤ 何のためにやっているか、いつも意識する。
  - ・ 理由づけができない行動は、やめてしまえ。
- ⑥ 1日30秒でもいいから、毎日続ける。
  - ・ できたら1日1時間。もし無理なら1日30秒。30秒でもいいから毎日続ける。
- ⑦ 1クール30分で勉強メニューを変えていく。
  - ・ 「30分間一気に集中、ちょっとの休憩」のリズムで、勉強の効率を徹底的に上げよ!
  - ・ 思考訓練 25分間 + 再生時間 5分間 = 30分間の1クール



## 登下校中に〇〇に遭遇したら、あなたはどうする?

6/18(火) 22時22分頃に新潟県を中心に震度6強の地震が発生しました。その直後、津波注意報が発令され、防災無線が鳴り響きました。地震のように発生予想が困難な自然災害が登下校中に起こったら、皆さんはどのように対処するでしょうか? 学校では、学校での教育活動中の事態を想定した避難訓練等を行なっていますが、登下校中の災害についても折に触れて指導していこうと思います。ご家庭でも、「もし、学校への行き帰りに〇〇にあったらどうする? どこで待ち合わせる?」などについて、お子さんと話していただけるとと思います。

