

# 相談室だより

No.2 令和元年5月8日(水)

石川県立金沢桜丘高等学校相談課

大型連休も終わり、新学年になって1ヶ月が経ちました。もうすぐツツジの美しい季節が到来です。桜高生のみなさんは、もう新しい環境に慣れたでしょうか。クラスでは、まだ話したことがないクラスメートがいませんか？お互いを知る最初の一步、それは挨拶です！挨拶は社会生活の基本であり、「相手の存在を認め、かつ敬意を払う行為」です。毎朝、誰に対しても、明るく「おはよう！」と声をかけてみましょう！



## 定期試験間近！勉強のコツは「とことん思考し、何度も解き直す！」

1学期中間試験が始まります。1年生にとっては初めての定期テストで、不安な人も多いのではないのでしょうか。でも悩んでいるのは1年生だけではありません。ここ数年、勉強について相談に来る2、3年生が増えており、口をそろえて、「勉強しているけど成績が伸びない！」と言っています。そこで「今までどうやって勉強してきたの？」と尋ねると「予習→授業直前の休み時間に『ちょろっと』やる」「小テスト→朝範囲を『ちょろっと』眺める」「ワークブック→『ちょろっと』考えてすぐ答えを丸写し」「定期試験→全ての教科を一夜漬けで『ちょろっと』やる」という答えが返ってきます。この『ちょろっと勉強』、「自分だ！」と思った人はいませんか？この問題点は「勉強する時に思考していない」「同じ問題を1回しか解かない」「『勉強＝作業』『勉強＝丸暗記』と知っている」ことです。高校の勉強は、範囲も広くて進度も速いため、そんな見せかけの学習では全く力がつきません。かわりに、学校でも家でも『問題を解く時にとことん思考し、その後も何度も解き直す』を実践しましょう。やり方を簡単に説明します。

- 1回目（授業でも予習でも）：思考過程を書き込みながら問題を解きましょう。「わからない！」は「スタート」です。「ゴール」ではありません。この段階を踏むことで先生の説明も理解しやすくなります。
- 2回目（解き直し1回目）：忘れる前に全問「ヒントを見ずに」解き直しましょう。
- 3回目（解き直し2回目）：2回目で間違えた問題だけ「ヒントを見ずに」解き直しましょう。

よく「何度解き直せばいいですか？」と聞かれますが、今まで積み上げてきた学力や得意教科が一人一人異なるため、決まった回数はありません。「解き直し」を行ううちに『自分の解き直し回数』がわかるようになります。「解き直し」は遠回りではありません。「学んだことを忘れないので確実に定着し」成績が上がります。桜高生の皆さん、『とことん思考し、何度も解き直す』学習習慣で、確実に力をつけましょう！

## 『ステメが怖い？』スマホを使ったいじめについて

最近、「ネットいじめ」について研究している大学教授が書いた『ステメが怖い？』というタイトルの記事を読みました。まず、LINEグループの中で気に入らないメンバーがいたとします。すると**一見誰のことを指しているかわからないようにして、「ステメ（LINEのプロフィール画面にコメントを書き込む機能である「ステータスメッセージ」の省略形）に悪口を書き込みます。**例えば『あいつに限界。超ムカつく。』『うるさい。ウザい。』などです。すると、誰のことを指しているかわかっているメンバーが、また「ステメ」に更なる悪口を書きます。それを読んだ「いじめのターゲットにされている子」と「誰のことかわからないメンバー」は「もしかして自分のこと？」と不安になり、学校では「ステメ」を書いたグループの顔をうかがい、家では「ターゲットが自分ではない」ことを確信するまでスマホを見続けるそうです。

この記事はスマホについて書かれていましたが、読み終わった時に「このいじめのスタイルは、スマホの世界だけではないだろう。」という印象を持ちました。いじめグループは、学校でも**教室や廊下で「本人の近くでわざと聞こえるように悪口を言い、目配せをして冷笑している」**可能性があります。もし、「自分はいじめている側だ」と自覚がある人、今すぐやめましょう。もし、「自分や〇〇さんがターゲットになっている」と気づいている人、勇気を出して周りの大人に相談しましょう。