

校長室の小窓から・・・

—No. 3— 令和7年4月26日(土) 金光八尾中学校高等学校 校長 松井 祥一

GW がやってくる

高校3年生の皆さんとともに、岡山の金光教本部にお参りさせていただき、一人ひとりの希望する進路に歩んでいけるよう、お願いいたしました。

新年度が始まって1か月、新しい環境に慣れてきた半面、少し疲れが出ている人もいるかもしれませんね。ゴールデンウィーク（GW）にリフレッシュして、5月をスタートさせたいものです。ところが、しっかり休んだはずなのに、無気力や倦怠感など心身の不調を訴える人を見かけます。いわゆる5月病でしょうか。16万部を突破した『休養学』の著者、医学博士 片野秀樹氏によると、『休むこと＝寝ること』ではないそうです。料理、映画や音楽の鑑賞、読書、旅行など、時間を忘れるくらい没頭することが休養につながるといいます。私はGWを利用して、信楽陶器市に出かけるようにしています。信楽焼の素朴な土の風合いと、新緑の空気のリフレッシュできるのです。



とは言え、受験生は勉強が気になるのは当然です。GWは貴重な時間です。しかし、焦りは禁物です。「気合いだ!」「根性だ!」「1日10時間勉強だ!」と非科学的な学習は「やったつもり」の自己満足に終わることが多く、ぜひ「量より質」を重視してみてください。

科学的で質の高い学習の一例として、「睡眠と記憶」があります。学習内容を記憶して定着するには、良質な睡眠（6時間～7時間半）が不可欠です。ノンレム睡眠とレム睡眠による脳と身体の利用した記憶整理術です。

もう一つの例は「アクティブリコール」です。ひたすら暗記するのではなく、例えば問題を自作しながら覚えると、「問題を作る」という目的が生まれ、記憶が深まり定着します。このように「能動的に思い出す」ことを「アクティブリコール」と言います。主体的に学ぶアクティブラーニングの授業が効果的だと言われますが、アクティブリコールはその一手法です。

少し難しい話になりましたが、GWは勉強と休息、オンとオフの切り替え、規則正しい生活と適度なりフレッシュで、効率的に学習成果を挙げましょう。