



# 学校だより

～ ひびきあう心 かがやく笑顔 ふれあいの丘 斎藤分 ～

令和4年 11月 30日 12月号

横浜市立斎藤分小学校 校長 黒木 健

## 朝活（あさかつ）のススメ

校長 黒木 健

冬の到来を感じさせる気候となってまいりましたが、本校保護者の皆様、地域の皆様におかれましては、益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。さて、今月の学校だよりは、「朝活（あさかつ）のススメ」と題して話をさせていただきます。

誰しも睡眠に食事、休みの日を除いた学校での学習、或いは仕事への従事など、児童生徒も含め現役世代の人たちにとって自由に使える時間というのは、実はそれ程多くはないのではないのでしょうか。そうした状況にあって、平日朝の時間帯をどう有効活用するか（朝活）ということについて、今回はその一例をお示しすることができればと思っています。私は徒歩と電車とで合わせて片道1時間10分程をかけて通勤していますが、この帰路も含めた通勤時間と出勤前の時間を特に大切にしよう心がけています。例えば、先ず毎朝出勤前の30分を、通勤電車の車内では難しい書く作業を伴う勉強（最近では語学系、法律関係が多いです）に充てています。ここで大事なものは、私の場合ですが30分と時間を制限することです。継続するためにも、出勤前に1時間以上もの時間を机の上で格闘してしまえば、それがかえって通常業務にマイナスに働いてしまう恐れもあります。また30分と時間を区切ることにより、その範囲内で完結できるコンパクトな目標も立てやすく、またその結果として、勉強したことが頭の中に定着されやすいという副次的な効果も望めます。

続いて、通勤電車の車内での時間活用方法についてです。私は学生時代から本にあまりアンダーラインは引かず、重要だと自分が思う箇所の文頭に「レ印」を書き入れることにしています。揺れる車内でアンダーラインを引く作業は非常に困難ですし、また曲がったアンダーラインは見栄えも悪く、そのページの映像がきれいに頭の中に複写されにくいというこだわりもあって、長年このような方法を採用してきました。この方法であれば、座席に座れなくても、また少々混みあっても、対応可能な方法だと思っています。そして車内で本を読むことの最大のメリットは、下車するまでにあと何分しかないと思うと、そこから逆算して何とかこの章までは読み終えてしまおうとか、この箇所だけはもう一度読み直して理解を深めておこうといったプチ目標も生まれやすくなることや、また集中して読み進めることができるということなどです。また、これは帰路での話になりますが、自宅最寄り駅到着までに、前述のプチ目標が達成できなかった場合には、駅ホームのベンチでそのまま読み続け、目標としていた箇所まで読み終えてから、改札口を出るようにしています。帰宅してから再度読み始めようと思っても一定程度の時間が空いてしまうと、その内容にもよりますが、その理解に分断が生じる可能性があり、読書効率が低下する可能性が懸念されるからです。

これまで私が実践してきた「朝活」について、その一例をご紹介をさせていただきましたが、実際に「朝活」をやってみて自分に生じた新たな変化は何かと問われれば、「自己調整能力」が向上したということに尽きると断言できます。粘り強く自己調整を図りながら、一つ一つの目標を着実にクリアしていく能力とでも言えばいいのでしょうか。登校前或いは出勤前の時間というのは、限られた短い時間ではありますが、それを無理のない形で有効活用することは、新たな自分の可能性を見出すそのきっかけにもなり得る行為だとも言えます。お子様も含め、時間の活用方法について考える際のヒントの一つに加えていただければ幸いですと嬉しい限りです。