

生徒に蔓延^{はびこ}る…「情報社会による被害を受けたときの家族・保護者などの在り方」

情報社会におけるSNS被害を考える

－ SNS によるネットトラブルや依存症から生徒を守るために－

開倫塾塾長 林 明夫
学校法人有朋学園
有朋高等学院理事長(福島市)
公益社団法人経済同友会 会員

Q：栃木県上三川町の事件をはじめ、SNSに関連したトラブルが多発しています。このような事件やトラブルに巻き込まれないためには、どうしたらよいでしょうか。

- (1)現代社会でのインターネットの急速な普及に伴って発生したネット依存に関連し、
「子どもたちとネットトラブルの問題」があります。
- (2)①スマートフォンを持つ子どもの割合は、年々増加の傾向にあります。
②こども家庭庁の最新の調査結果では、小学生の 70.4%、中学生の 93.0%、高校生の 99.3%
が自分専用のスマホを使用し、一日に3時間以上ネットを利用している小学生は 57.3%、
中学生は 71.8%、高校生は 81.4%いる実態が明らかとなりました。
③また、ネットの利用内容では、小・中・高校生ともに「動画を見る」「ゲームをする」「検
索する」が上位を占めました。
- (3)①スマホでのネット利用は、家庭以外の場所で行われることも多く、子どもたちのネット利
用がネットトラブルに結びつくケースも増加しています。
②2020年のコロナ禍以降、ネットトラブルに関する相談件数は増加傾向にあります。
③相談内容では、「ネットいじめ」「情報セキュリティ」「個人情報関連」「削除方法」が上
位を占めています。

Q：子どもたちが巻き込まれるネットトラブルにはどのようなものがありますか。

- (1)書き込みやメールによる誹謗中傷やいじめ
○「SNS に悪口を書き込んだり書き込まれたりする」などして、「ネットによる人身侵害やい
じめの加害者や被害者」になる。
- (2)個人情報の流出
①「SNS に個人情報を記載」したことで、
②「アドレスや写真などが流出」し、
③「勝手に使われたり」
④「嫌がらせを受けたり」する。

(3) 闇バイトで犯罪に加担

- ①「気軽な感覚で高額バイトに応募」して、
- ②「知らないうちに特殊詐欺や強盗などの犯罪に加担」している。
- ③ SNS で「**高額バイト**」「**即金**」「**簡単**」などの言葉が並ぶときは危険です。

(4) 無料ゲームサイトでの有料サービス

- ①「無料とされるオンラインゲームで遊ぶ」うち、
- ②「知らない有料アイテムを購入」して
- ③「高額の代金を請求」される。

(5) SNSで知り合った人からの性的被害

- ①「出会い系サイト」の他、
 - ②「ゲームサイトで知り合った人からの誘い」に応じて、
 - ③「性的被害を受ける」などの
 - ④「深刻なトラブルに巻き込まれ」てしまう。
- 最新のデータではおよそ 1,700 人の子どもたちが被害者となっています。
- 小学生で被害に遭うケースも増加しています。

Q：どうしたらよいでしょうか。

A：このような実態が大きな「社会問題」になっている昨今、「子どもたちがトラブルに巻き込まれることなく、安全かつ安心してネットの利用ができるため」に、「家庭での見守りと対話」が、「子どもを守る大きな力」になります。

Q：保護者の皆さんが子どもたちのために知っておきたい、やっておきたいことは何ですか。

A：基本的な対策を知っておくだけで、多くのトラブルは未然に防ぐことができます。

(1) ペアレンタルコントロールの活用

- ①ペアレンタルコントロールとは、OS(Operating System)事業者やアプリ開発業者から提供される、
- ②「スマホの使用状況を保護者が把握」したり、「安全管理」を行ったりするサービスです。
- ③**プレイ状況の確認**や**課金の制限**など、＜子どもの使用状況に応じて上手に活用＞しましょう。

(2) フィルタリングの利用

- 子どものスマホ利用には、不適切な情報へのアクセスを制限するフィルタリングを利用し、
- ①**出会い系サイトやアダルトサイト、暴力的な表現のあるサイト**などの閲覧ができないようにしましょう。
 - ②**18歳未満の子ども**のスマホ利用に対しては、どの携帯電話会社でもこの設定ができますので、上手に使って子どもたちの安全を守りましょう。

(3) ルール作り

- ①「ゲーム症への対応方法」として、一度作ったルールは、子どもの成長とともに少しずつ見直していくことが大切です。
- ②これによって、ネットや SNS などを利用する際のルールやマナーを守る習慣を身につけさせましょう。

Q : 「ゲーム症への対応方法」は何ですか。

A : (1) ①ゲーム症への対応では、**依存に陥らないための予防**が何よりも大切です。

②もちろん、ゲームをやらないことが理想ですが、現実的にそれは困難です。

③子どもたちが自分でコントロールできればそれに越したことはありませんが、それもまた容易ではありません。

(2) ①さらに、ゲームは自室で行われることが多いため、周囲がコントロールすることも難しくなります。

②居間で家族の目が届く環境ならまだしも、子どもが部屋にこもって鍵をかけてしまえば、親の目は完全に届かなくなります。

③加えて、思春期を迎えれば、親が子どもを直接コントロールすることはますます難しくなります。

(3) ①親がゲームをとがめると、子どもは「誰にも迷惑をかけていない」と反論するでしょう。

②さらに「将来はeスポーツの選手を目指しているから、練習の邪魔をしないでほしい」と言い出すかもしれません。

③プロ野球選手を目指して白球を追うことと、プロゲーマーを目指してゲームに没頭することは違くと、子どもが納得できるように説明するのは容易ではなく、非現実的です。

○ここにゲームをコントロールする難しさがあります。

Q : 家庭でのルールづくりのポイントは何か。

A : (1) ①実際、eスポーツを志す人たちの中にも、ゲームへの依存によって生活が不安定になっているケースが指摘されています。

②医療現場でも、明確な目的をもってゲームに取り組んでいる人ほど治療が難しいと報告されています。

③eスポーツの発展とゲーム症の問題は、密接に関わり合う側面があり、その両面を意識しておくことが大切です。

(2) ①そのため、ゲーム依存を予防するには、家庭でのルールづくりが欠かせません。

②特に、子どもの年齢が低いほどルールは効果的に機能します。

③例えば「**プレイ時間を決める**」「**課金は必ず親に相談する**」「**寝る前はゲームをしない**」といった具体的な取り決めを、親子で話し合いながらつくるのが大切です。

④こうしたルールは単なる制限ではなく、**子どもが自分の生活を見直し、健全な習慣を身につけるための教育的な機会**にもなります。

(3) さらに、**家庭だけでなく学校や地域とも連携し、子どもを支える仕組みを整えることが望まれます。**

Q : 子どもが「どうしたいと思っているか」を尊重するには、どうしたらよいのですか。

A : (1) ①親からの「ゲームのやり過ぎはダメ」という一方的な押しつけには、何の説得力もありません。

②「親と子が同じ土俵に立って話し合う」ためには、「頻繁にゲームをしたい子どもの気持ちに、親が耳を傾けようとする姿勢」が欠かせません。

(2)①子どもが「どうしたいと思っているのか」を尊重することが大切です。

②もし子どもが話そうとしなかったり、いい加減な反応をしたり、怒り出したりする場合には、「家族全員で話し合ってみる」ことも効果的です。

(3)①話し合いの最中に、親か子のどちらかが感情的になった場合は、その時点でいったん話し合いをやめ、感情が鎮まるまで待つか、日を改めて仕切り直すことが大切です。

②ポイントは、親子双方がいかに冷静さを保ち、落ち着いて話せるかにあります。

○(1)～(3)ができれば、**親の選択肢を提示**します。例えば、子どもが「勉強をしない」という選択をした場合には、将来どのように生きていくのかまで踏み込んで話し合います(ただし、ここまで踏み込めるのは、子どもがある程度の年齢に達していることが前提となります)。

○「現在の状態について、ゲームやスマホが直接の原因であると子ども自身が自覚」できた場合には、「使い方のルール」を決めます。「ルールの決定」では、

①「まず子どもの意見を尊重」し、

②「そのうえで親子が一緒に考え」、

③「合意していく」共同作業とすることが大切です。

Q：最大の問題は何ですか。

A：(1)こうしてルールを決めても、最大の問題は「決めたルールを親が守らない」ことです。

(2)例えば、「ルールを破ったら24時間のゲーム禁止」と決めたとします。

(3)その約束が破られた時(実際には破られることが多いことでしょう)、親がそのルールを実際に適用しないことが大きな問題となります。

(4)「今回だけは許すけれど、次からは許さない」といった対応をしてしまうと、その後は何をしてもうまくいきません。

(5)最初が肝心で、親が一貫した態度と信念をもって臨むことが欠かせないのです。

Q：海外の動きはどうですか。

A：(1)2023年、当時のアメリカ公衆衛生局ヴィヴェック・マーシー長官は、米国で初めて「SNSと若者のメンタルヘルスに関する勧告」を発表し、SNS利用と青少年の精神的健康に関する警鐘を公式に鳴らしました。そこでは、SNSの影響には正負の両面があるものの、負の影響の方がはるかに大きいことを指摘しました。この他にも、

(2)①16歳未満のSNSアカウント所持禁止(オーストラリア)、

②15歳未満の利用には保護者の同意が必要(フランス)、

③15歳未満の利用制限を検討中(ノルウェー)など、

○若年者のSNS利用に歯止めをかけようとする動きが世界中に広がっています。

④OECD(経済協力開発機構)は3年ごとに実施しているPISA(学習到達度)調査の結果からも、ネット依存が世界的に蔓延している実態が明らかになっています。

○日本もその例外ではなく、今こそ国家レベルでの本格的な対応が強く望まれています。

〈引用文献〉

神野美智男著「詳説 思春期の理解 心理からメンタルヘルスまで」溪水社 2026年2月10日刊より引用させて頂きました。

参考資料

1. ペアレントコントロールとは

(1) ペアレンタルコントロールは、保護者が子どもの端末やサービスの利用に制限をかけるもので、利用時間やアプリのインストール、ゲームや課金アイテムの購入制限など、さまざまな項目を制限できます。

(2) ペアレンタルコントロールはスマホやタブレットだけでなく、パソコンやゲーム機器、ゲームアプリ、動画サイトなどでも利用できるため、幅広いジャンルで子どもをネットのトラブルから守れます。

(3) 参考サイト iPhone のペアレントコントロールを設定する方法
ペアレンタルコントロールを使ってお子様の iPhone や iPad を管理する

<https://support.apple.com/ja-jp/105121>



2. フィルタリング機能とは

(1) フィルタリングとは、未成年がスマホを使うときに、犯罪や詐欺に巻き込まれる恐れがある Web サイトを閲覧できないように制限したり、利用できるアプリや課金を管理、制限したりできる機能

(2) 参考サイト

DOCOMO のフィルタリングサービスを利用する方法

<https://www.docomo.ne.jp/service/filtering/>



3. セキュリティについて専門的に知りたい

毎年、「IPA 独立行政法人情報処理推進機構」が発表している情報セキュリティ 10 大脅威

情報セキュリティの脅威の事件を毎年発表している、個人向けの脅威も紹介

<https://www.ipa.go.jp/security/10threats/10threats2026.html>



効果の上がる学習方法とは？

社会に出てからも役立つ、効果の上がる家庭学習の方法とは

学んだことを自分のことばでいえる(表現・説明できる)ようにしよう

－「自覚」をもち学び続ければ「人生は青天井、一生青天井」「一生勉強、一生青春」－

開倫塾 塾長 林明夫

<ねらい>

- 進路学習や職場体験の前、なぜ学んでいるのか、学ぶことがどう将来に生きていくのか、考えるきっかけをつかんで頂けるよう、ゆっくり、わかりやすく、お話いたします。
- 思うように成績が上がらない現実が見えてきて、焦りが見えている皆様、諦めかけている皆様には、ではどうしたらよいかを、お話させていただきます。
- 参考意見の一つとして、まずは、じっくりお聞きください。そして、お役に立つようでしたら、できるところから、実行、「ご活用」ください。

1. <はじめに> 「美しい立ち居振る舞い」「美しい言葉遣い」を心がけよう！

- 「靴は手でそろえよう」「使ったイスは、元の位置に戻そう」
- 「食卓では、みんなの料理がそろってから食べ始めよう」
- 「元気な声であいさつしよう。あいさつは、こちらからしよう」
- 「おはようございます」「いただきます」「ごちそうさま」「いってきます」「ただいま」「おはよう」「さようなら」「バイバイ」「ありがとうございます」「すみませんでした」
- 「After you！」(お先にどうぞ)
- 「5S(ゴエス、ローマ字でかくと、Sで始まる5つのことば)を身に着けよう」
 - ①「整理」(seiri) …いら^{ない}ものを処分する
 - ②「清掃」(seisou) …きれいに掃除^{そうじ}をする
 - ③「整頓」(seiton) …ものは同じ場所に置く
 - ④「清潔」(seiketsu) …①～③を継続
 - ⑤「躰」(shitsuke) …自分から進んで行う

2. <辞書に親しもう>

- 「意味や読み方(発音)のわからないことばは、気持ちが悪いと思い、辞書で調べよう」
- 「辞書で調べた読み方(発音記号)と意味は、意味調べノートに書き写そう」
「その場で読む練習、書き取り練習をして、言葉の意味と読み方を覚えてしまおう」
- 「ことばは力、言霊(ことだま、精神が宿ったもの)、大切に使う」

3. <新聞に親しもう>

- 「家で新聞を取っていたら、毎日 30 分以上、新聞を読もう」「英字新聞にも親しもう」
- 「学校図書館や公共図書館で、毎日 30 分以上、新聞を読もう。英字新聞も読もう」
- 「週に何回か、自分のおこづかいを使い、コンビニで新聞を買い、一面から読もう」
- 「TV やラジオのニュース・特別番組、質の高い雑誌で、世の中の動きを知ろう」
 - *「新聞を読み、世の中の動きを知ると同時に、自分で考える力、批判的思考(クリティカル・シンキング)能力を身に着けよう」「犯罪に巻き込まれないようにしよう」
 - *「スクラップブック」(新聞の切り抜きノート)を作り、意見を書き込もう

—— ここでちょっと一休み、コーヒープレーク(I)です ——

最近気になるニュースは何ですか。一つ書いてください。

4. <読書に親しもう>

- 「家にある本を、どんどん読もう」「本は最後まで読もう」「本は何回も読もう」
- 「学校図書館に、毎日行こう」「公共図書館に、毎週行こう」「本屋さんに、毎週行こう」
- 「長く読み継がれた作品、古典に親しもう」「絵本を読もう」「外国の作品も読もう」
- 「著者との時空を超えた対話をしよう」
 - *「読書により、思慮深さ、省察力(自分を振り返る力)を身に着けよう」

—— ここでちょっと一休み、コーヒープレーク(II)です ——

最近読んだ本で、面白かった本は何ですか。著者名と作品名、どこがおもしろかったのか、その理由を、書いてください。

(1)著者名：

(2)作品名：

(3)理由：

5. <図書館に親しもう>

- 「学校図書館に、毎日行こう」「公共図書館(区立図書館など)に、毎週行こう」
- 「大学生になったら、大学図書館に、毎日行こう」
- 「図書館を、自分の居場所、サードプレイス(第三の場所、ほっとできる場所)にしよう
(第一の場所は、生活の場・家庭。第二の場所は、学びの場・仕事の間といわれています)

<「辞書」「新聞」「読書」「図書館」に慣れ親しみ、「読解力を身に着けよう」>

6. ＜文化・芸術、社会教育施設に慣れ親しもう。ボランティア活動にも挑戦しよう＞

○「音楽ホール、美術館、博物館、歴史館、科学館、自然公園等社会教育施設に慣れ親む」

＊歴史・伝統・文化・美術・音楽・映画・演劇・スポーツなどに慣れ親しもう

○例えば、「開倫ユネスコ協会」の「文藝大賞」などに挑戦しよう

「童話」「小説」「エッセイ」「詩」「短歌」「俳句」「デザイン」「書道」「新聞切り抜き」など、好きな分野を1つ決め、挑戦しよう

7. ＜自覚をもって学ぼう＞

○「自分のやりたいこと」「自分のできること」「今、自分がしなければならないことは何か」を考え、「自覚」をもって勉強しよう

○「勉強の仕方を工夫しよう」「時間の使い方を工夫しよう」

＊「優先順位を決め、大切なことから、時間を使おう」

＊「必要な時だけスマホを使おう」「スマホによる動画の視聴時間を、大削減しよう」

「理解」「定着」「応用」：「効果の上がる学習方法」を、少しずつ、身に付けよう ！！

8. ＜「理解」とは、「学んでいることが、うんなるほどとよくわかること」＞

○「予習をしよう」

・「予習」とは、「授業の前に、授業の内容を、予め、学ぶこと。予め、理解すること」

・「自分の好きな教科だけでもいいから、予習をしよう」

・「得意教科は、学校の教科書や参考書を用いて、先の学年の内容まで、予習をしよう」

・「(小学生は中学生の内容を、)中学生は高校生的内容を、高校生は大学生の内容を、誰に遠慮することなく、教科書や参考書等を用いて、どんどん予習をしよう」

＊「中学校・高校・大学の各教科の各分野で学ぶ内容が、やさしく書いてある講談社の新書本『ブルーバックス』を、図書館や本屋さんで探し、活用しよう」

＊「学習マンガを大いに活用し、予習しよう」「学習動画(CD)を活用し、予習しよう」

○「授業をしっかり受けよう」

・「授業中は、手を机の上に置き、先生の目と口元を見て、しっかり授業を聞こう」

・「大切なことは、しっかりノートを取ろう、メモしよう」

＊「大切なことをメモできること、ノートできることは、高度な言語能力」

・社会に出ると「仕事はメモで身に着ける」といわれるほど、「メモする能力は大切」

・「学校時代に、大切なことをノートする力を身に着ける」ことは、社会で役立ちます

・「ノート整理」「ノート」したことを理解し、身に着け、活用することは、もっと大事

○「復習をしよう」

・「その日の授業で学んだ内容を、学校教科書や学校問題集、参考書、授業プリント、授業ノート等を用いて、もう一度、ゆっくり、学び直そう」

・「一語、一語、ていねいに、どのような意味か考えながら、教科書や教材、授業ノートを、ゆっくり、ゆっくり、かみしめながら、読んでみよう」

・「意味や読み方がわからない語句があったら、辞書や参考書、教科別の用語集を用いて調べよう。調べたことは、ノートに書き写し、その場で覚えよう」

・「計算や問題は、もう一度、ノートに、全部、解いてみよう」

- ・「なぜそのような解き方をするのか、答えになるのかよくわからないものは、徹底的に調べよう。それでもわからなければ、先生に質問しよう」

9. ＜「定着」とは、「理解したことを、全部、しっかり身に着けること」＞

- 「定着のための3大練習(音読練習、書き取り練習、計算・問題練習)を！」(定着)
- ・「学んだことは、全部、定着させる、身に着ける、覚える」
- ・「音読練習とは、教科書やテキスト、教材、授業ノートなどを、スラスラよく読めるようになるまで、声を出して読むこと。何も見ないでいえるようにしよう(暗唱)」
- ・「書き取り練習とは、教科書やテキスト、教材、授業ノートなどの内容が、書き順も含め、正確に、書けること。書けるようになるまで、書き取り練習をしよう(暗写)」
- 「練習は、不可能を可能にする！」「定着のための3大練習は、不可能を可能にする！」
- 「定期試験で、教科書などを、スミからスミまで覚え、全教科、100点満点を目指そう」

10. ＜応用：テストでよい点数を取る。次の学年、学校、社会で役立てよう＞

- (1)○「定期試験では、『定着のための3大練習』をていねいに行い、教科書などをスミからスミまで覚え、全教科100点満点を取ろう」
 - 「英検」「漢検」「算数・数学検定」では、「過去問を3～10年分ていねいに5～6回解き、合格点を取ろう」
 - 「受験生としての自覚を持ち、受験勉強に励もう」「第一志望校、上位合格・上位卒業」を目指し、「受験の数年前から、受験生としての自覚を持ち、受験勉強しよう」
- (2)○「得意教科は、どんどん先の学年まで予習、小学生は中学生、中学生は高校生、高校生は大学生の内容まで、関心をもち、誰に遠慮することなく、どんどん勉強しよう」
 - 「小6で英検3級、中3で英検2級、漢検2級、高3で英検準1級合格を目指そう」
 - 「不得意教科・分野は、よくわからない学年まで遡って、基礎の基礎から学び直そう」

—— ここでちょっと一休み、コーヒープレークの時間(Ⅲ)です ——

勉強の仕方がわからず、困っていること、悩んでいることはありますか。あったら、いくつでも、書いてください。

- (3)○学校で勉強した内容は、全教科、全部役に立つ。役に立たない教科・内容は一つもない
 - 次の学年、進学した高校、大学で全部役に立つ。社会に出て、仕事・社会的活動・日常生活をする時にも、全部役に立つ。よく生きるためにも役に立つ。死ぬまで一生役に立つ
 - ですから、学校で用いた教科書や教材、参考書、授業ノート、辞書、地図帳、年表などは全部取っておいて、次の学年、次の学校に行ってから、また社会に出てからも学び直そう

11. (1) 中2生は、自分の将来を考えたうえで、「第一志望校」を早めに決め、「受験生としての自覚」を持ち、1年半かけ、「第一志望校に上位合格・上位卒業」を目指そう
(2) 「多様な選択肢のある人生を歩むこと」と、「正常に機能する社会の形成に貢献すること」を目指し学び続けよう
(3) 学校の授業と、AIや、様々なデジタルコンテンツを組み合わせ、活用しよう
12. (1) ○「スマホ漬け」「動画の視聴漬け」から一日も早く脱却しよう
○「家庭学習」として、「予習」「復習」「定着」、「学校への提出物作成」や、「辞書」「新聞」「読書」に親しもう
(2) ○「自己責任」「自助努力」「自分の未来は自分で切り開く」「諦めたらおしまい」
○「積小為大(せきしょういだい)」一つ一つ、コツコツと、努力を積み上げ、大を為そう
(3) 「中学1・2年生の勉強は、中学2年生のうちに、全部終わらせる。中学3年生になったら、中学3年生の勉強に専念できるよう、中学1・2年生の復習をしなくてもよいようにしておこう」そして、「学んだことを自分のことばでいえる(表現・説明できる)ようにしよう」
これが学校の勉強だけでなく、受験勉強、社会に出てからの勉強を含め、すべての勉強のポイントです

では、がんばってくださいね。

○ご清聴、心から感謝いたします。ありがとうございました。

ご意見や、ご感想、ご質問あれば、ご自由にご発言ください。

以上

<プロフィール>

- ・栃木県立足利高等学校卒業
- ・慶應義塾大学法学部法律学科卒業
- ・世界銀行研究所、ハーバード大学行政大学院国際開発研究所の各々で公共部門の民営化短期集中コース修了
- ・マニー株式会社社外取締役(2004～2010年)
- ・栃木県教育委員会栃木県社会教育委員(2004～2012年)
- ・公益社団法人経済同友会幹事(2004年～2023年)(東京)

<現在>

- ①株式会社開倫塾 塾長、開倫塾日本語学校理事長・校長、開倫ユネスコ協会会長
 - ②スカイ学校支援ネットワークセンター理事
 - ③足利商工会議所議員、足利5S学校役員、日本商工会議所労働専門委員会委員
 - ④社会福祉法人両崖福祉会特別養護老人ホーム清明苑監事(足利市)
 - ⑤学校法人有朋学園有朋高等学院理事長(福島市)
 - ⑥公益財団法人文字活字文化推進機構評議員
 - ⑦宇都宮大学客員教授、作新学院大学客員教授
 - ⑧一般社団法人栃木県生産性本部会長、栃木県経営品質協議会副会長
 - ⑨公益社団法人栃木県経済同友会理事、公益社団法人経済同友会(東京)会員、群馬経済同友会会員
 - ⑩C R Tラジオ栃木放送
 - ・開倫塾の時間「林明夫の歩きながら考える」毎週土曜日午前9時15分～25分担当、40年目。
- <社会人を含め「効果の上がる学習方法」を毎週お話しています>



開倫塾の塾長 林 明夫 先生が 子どもたちに送る 熱いメッセージ

■ネットワークニュース（9 キャリア 3 No.3）講師・塾の経営・林明夫先生からの提言

☆☆☆ すみだネットコラム もくじ ☆☆☆

1、第1章《はじめに》「勉強の仕方を身に着けよう！」	… 1
2、第2章《第一段階「理解」とは？ - I》	
「予習の仕方を身に着けよう！」・その1	… 2
3、 「予習の仕方を身に着けよう！」・その2	… 3
4、第2章《第一段階「理解」とは？ - II》	
「復習の仕方を身に着けよう！」	… 4
5、第3章《第二段階「定着」とは？》	… 5
6、第4章《第三段階「応用」とは？》	… 6
7、「辞書を活用する習慣を身に着けよう！」	… 7
8、「新聞を毎日読む習慣を身に着けよう！」	… 8
9、「読書の習慣を身に着けよう！」	… 9
10、「靴は手でそろえよう！」	… 10
11、「美しい立居振舞いを身に着けよう！」	… 11
12、「美しい言葉遣いを身に着けよう！」	… 12
13、「元気なあいさつをしよう！」	… 13
14、「感謝の心をもって勉強しよう！」	… 14

執筆は、「開倫塾12の躰(しつけ)プログラム」を取りまとめる責任者である塾長林明夫氏です。
この〈塾長メッセージ〉は、下記H.P.塾長コーナーにも掲載してあります。

<http://www.kairin.co.jp/akio/12shituke/12shituke.pdf>

編集・文責 スカイ学校支援ネットワークセンター





第1章 《はじめに》

「勉強の仕方を身に着けよう！」



Q1：「勉強の仕方を身に着けた方がいいですか？」

サッカーやバスケットボールをするときに、サッカーやバスケットボールのルールや仕方を身に着けないで行ったらどうなるでしょうか。当然、試合に出て勝つことなどできないし、友だちとサッカーやバスケットボールで遊ぶことすらできません。

同じように、勉強をするときにも勉強の仕方を身に着けずにとどうなるのでしょうか？試験でよい点数を取ることも難しいし、それどころか、学校の授業もさっぱりわからなく、毎日が楽しくなくなってしまうことになります。

では、どうしたらよいのでしょうか？

サッカーやバスケットをするときに、サッカーやバスケットの仕方を身に着けるために様々な取り組み(トレーニング)をするのと同じように、勉強をするときにも勉強の仕方を身に着けるための「勉強」(トレーニング)をすることが求められます。

Q2：では、お聞きします。勉強の仕方を身に着けるにはどうしたらよいのですか。

今年で創業41周年を迎える私の塾経営の経験を踏まえて、効果の上がる勉強の仕方を「**学習の3段階理論**」として取りまとめています。次にお話ししますので、その内容をどうかゆっくりと、一語一語行きつ戻りつし、よく「理解」しながらお読みください。

何回か読み直していただければ、少しずつ納得して頂けると思います。よく御納得いただけたところから実行してください。できそうなところから、少しずつでも OK ですから、身に着ければ、必ず、御自身のものとして活用していただけるようになると思います。

Q3：それでは、お聞きします。「学習の3段階理論」とはどのような内容ですか。



勉強、つまり「学習」を「理解」、「定着」、「応用」の「3段階」に分け、各々の「段階」にふさわしい「学習の方法」を具体的にお示したものです。

- ①「**理解**」とは、今、学んでいることが「よくわかること」「うんなるほどと、納得すること」「腑(ふ)に落ちること」です。
- ②「**定着**」とは、一度「うんなるほど」とよくわかったことを、自分のものとして「身に着けること」です。
- ③「**応用**」とは、テストでよい点数が、入試などでは合格点が取れることであり、社会で役に立つこと、活用できることです。

*「学習の3段階理論」では、「身につける」は、漢字で書く場合には「身に着ける」と、「定着」の「着」に準じて「着」を用いて表記します。



第2章 《第一段階「理解」とは？ - I 》

☆☆第1段階の「理解」で大切なことは何ですか。

それは、「予習」や「復習」をしているとき、「教わっているとき」などにありますが、今回は、「自分一人で勉強」して「理解」する場合の「予習」「復習」についてお話しします。

「予習の仕方を身に着けよう」・その1

～「予習」とは、「よくわからないところをはっきりさせて授業に臨むために行うもの」です。～

Q1 新学年に臨むための「予習」はどのようにしたらよいのでしょうか

- ①国語と社会と理科の「第1回目の予習」は、「物語」を読むように、1ページから、できるだけゆっくりと読み進める。小さな声を出しながらゆっくりと全文を「音読」する
- ②「そうか、この学年ではこのようなことを学習するのか」という大枠（アウト ライン）をまずつかむのが、「第1回目の予習」
- ③「英語」は、教科書本文をスラスラよく読めるようになるまで声を出して読む。

Q2 国語と社会と理科の、毎回の授業前の予習はどうしたらよいのですか。

- ①教科ごとにノートを1冊ずつ用意して、1章ずつ項目や重要項目、大切な語句を書き写す。
- ②読んでいて意味がよくわからない語句があったら、「気持ちが悪い」と考え、辞書や各教科の用語集、参考書やインターネットで調べる。
- ③調べたことは、必ず、「ノートに書き写す」



Q3 : 「国語」の予習について、もう少し詳しく説明してください。

「国語辞典」「漢字辞典(漢和辞典)」「古語辞典」などの「辞書」は「武士の刀(かたな)」と同じで、**国語を勉強するときの「武器」、最大の道具です。**

- ①「国語」の予習で第1番目にしたほうがよいことは、テキスト・教科書の「本文」を意味がよくわからなくても、わからなくても、「声を出してゆっくりと読むこと」、つまり、「音読」。

スラスラと、つかえないでよく読めるようになるまで「音読」を繰り返してください。これを「音読練習」という。

- ①「音読練習」の第1の目標は、「スラスラといえるようになる」 こと
- ②「音読練習」の第2の目標は「暗唱(あんしょう)」 大切と思われる文章は、何も見ないでスラスラと口をついて出てくるまで音読練習を繰り返すこと

- ②音読していて、「読み方」がよくわからない語句があったら、「印」をつけておくこと。あとで「漢字辞典」で読み方を調べ、ふりがな(振り仮名)を「ノート」に書き写しておくこと。
- ③「古文」や「漢文」で読み方や意味がわからないときには、「古語辞典」や「漢字辞典」で調べること。
- ④「国語の予習」として第2番目にしたほうがよいことは、よく書けないような語句を、「書き順も含め正確に書けるまで練習」する「書き取り練習」。



何も見ないでスラスラといえるようになった文章、つまり「暗唱(あんしょう)」できた文章を、「何も見ないで書き順も含め正確に書けるまでにすること」を「暗記」といいます。

まずは「暗唱」できるまで「音読練習」をし、次に「書き取り練習」をしながら、「暗記」できるまでにすることです。このことは社会に出てからも忘れることはありません。一生役に立ちます。……続く



「予習の仕方を身に着けよう」・その2

Q4：この「国語」の「音読練習」「書き取り練習」をしながらの予習の仕方は、「社会」「理科」「英語」の予習にもそっくり当てはまるものではありませんか。

- ①その通り！ただし、「社会」や「理科」は、「国語辞典」「漢字辞典」だけでは不十分。「予習」していて意味のよくわからない「語句」が出てきたときに調べるのに役立つのは、「社会」や「理科」の「分野別用語集」「学年別・分野別参考書」「百科事典」「インターネット」。
- ②これらは、家庭にない場合が多いので、学校図書館や公共図書館が使用できるようになったら大いに活用しよう。
- ③「国語」はもちろんのこと、「社会」「理科」「英語」も、「音読練習」「書き取り練習」を「予習」の段階でも繰り返し行い、学校の授業が始まるまでにすべて身に着けてしまおう。
「身に着けること」を「定着」といいます。すべて「定着」させてしまいましょう。



Q5：「英語」について、もう少し詳しく予習の仕方を説明してください。

- ①教科書の本文は、スラスラと読めるようになるまで「音読練習」をすること。
- ②「音読練習」をしていて、意味のよくわからない語句があったら、「気持ちが悪い」と考え、「印」をつけておき、あとで「英和辞典」「和英辞典」「英英辞典」を用いて徹底的に調べること。辞書で調べたことは必ず「ノート」に書き写し、繰り返し読み込んで正確に覚えること。
- ③英語の綴り(つづり、スペリング)の「読み方」がわからない場合には、辞書の「発音記号」を書き写すこと。「発音記号」の「読み方」がわからないときには、辞書の最初のほうに出ている「発音記号の読み方」のコーナーをよく読むこと。それでも「発音記号の読み方」がわからなければ、先生にも質問してくださいね。

Q6：「数学」の予習はどのように行えばよいのですか。

- ①数学の予習は、「例題」「基本問題」「練習問題」「応用問題」をノートに解いていく以外ない。
- ②その際に大切なことは、答えだけでなく必ず問題文も書き写し、その下に解答を書くこと。答えだけでなく、解答にいたる計算などもすべて書くことがポイント。
- ③ノートの使い方はとしては、普通は左側のページを予習用に使い、右側のページは授業用など。
- ④解き方や考え方がわからない問題は、「参考書」や「算数(数学)辞典」を参考に「解き方」を考えよう。数学の「参考書」や「数学辞典」などには、よく探せば、「類似(似たような)問題」が必ずある。なぜそのように解くのか、よく考えながら、類似問題の問題文と解き方を「ノート」にしっかり書き写すことがおすすめ！
- ⑤書き写し終わったら、何も見ないでその計算や問題をもう一度ノートに解き直してみると、とてもよくわかってくるはず！。

Q7：「音楽」「美術」「技術・家庭」「保健体育」なども予習をして授業に臨むほうがよいのですか。

- ①もちろんその通り！各教科の教科書が手に入ったら、最後のページまで目を通す。
- ②「音楽」「美術」「技術・家庭」「保健体育」の教科書も、よく読めば面白くてためになる内容がぎっしり詰まっている。ノートを取ったり、辞書で調べたりしなくてもOK。寝転びながらでもいいから、それらの教科書を読んでみる。



予習を上手にすることによりこれからの学校生活が
素晴らしいものになりますよ。



第2章 《第一段階「理解」とは？ -Ⅱ》



「復習の仕方を身に着けよう！」

「復習」とは、「授業で習った内容を、授業後にもう一度学び直すこと」です。
「復習」で用いるものは、教科書、テキスト、プリント、資料教材、ノートやメモなどです。

●教科書やテキスト、プリントや資料教材は、授業で学んだ範囲を、授業を思い出して一語一語かみしめながら、どのような内容なのかがよくわかるまでよく読むこと。できれば、声を出して読むこと。

●読んでいて意味や読み方がわからない語句があったら、「気持ち悪い」と考え、辞書や用語集、学年別・分野別の参考書、インターネットなどで調べること。

●調べたことは「意味調べノート」や「単語カード」などに書き写すこと。

●書き写したら、その「語句」とその語句の「意味・内容」がスラスラとよく読めるようになるまで声を出して読む練習をすること。

●スラスラとよく読めるようになったら、正確に書けるようになるまで「書き取り練習」をすること。

※ 1日1回は「意味調べノート」や「単語カード」などを1枚目から声を出して読み返し、すべて正確に覚えて、正確な意味・内容を知っている語句の数を確実に増やすこと。

●このようにして、どのような意味・内容かがわかった教科書やテキスト、プリントや資料教材などは、スラスラとよく読めるようになるまで「音読練習」を、正確に書けるようになるまで「書き取り練習」を繰り返すことです。

●授業中に一度解いた「計算や問題」はどうしたらよいか。まずは、解答を見ずに、必ず、もう一度解き直すことです。

※ 解答が間違えていたら、なぜ間違えたかをよく考えて、もう一度解き直すこと。なぜそのような解答になるかわからなかったら、よくわかるまで、解答集や教科書、テキスト、参考書などを用いて調べることです。



●復習のときには、「ノート整理」をしましょう。「ノート整理」とは、授業中に取った「ノート」の中で「大切なところに線を引く」、「大切なところは線で囲む」、見やすくしてあとで勉強しやすくすることです。「見出し」をつけたり、「必要なことを書き加える」ことも、大いに行ってください。「ノート整理」の目的は、「授業中に取ったノート」を、あとで勉強しやすいように、見やすいように工夫することです。

このように授業内容を「復習」することにより、「理解」が更(さら)に深まります。



第3章 《第二段階「定着」とは？》



「定着」とは、うん・なるほどとよく「理解」できた内容を、「正確に身に着けること」です。

Q：「定着」のためにはどのような努力・取り組みをしたらよいのですか。



A：まず第 1 は、「声を出して読む」こと、・・・「音読練習」です。

では、どの程度まで声を出して読む「音読練習」をしたらよいのでしょうか？

スラスラと、口をついて出てくるようになるまで、教科書やすべての教材や授業のノートなどを読む練習、「音読練習」を繰り返すことです。大切なところは、「何も見ないでスラスラといえるまでにすること」です。これを「暗誦」（あんしょう）といいます。「暗誦」できるまで「音読練習」をする。これが「音読練習」の第 1 目標です。

A：2 番目は、「書き取り練習」です。

「書き取り練習」とは、「書き順も含めて正確に書けるようになるまで、繰り返し書き取りの練習をすること」です。「国語」だけでなく、数学も含め、「すべての教科」についても、今までに習ったことはあるが、正確に書くのが難しそうな漢字や、すべての教科の教科書やテキスト、教材、資料集、問題集、授業のノートなどに出てきた語句で、よく覚えていないものはすべて「書き取り練習」の対象です。「すべての教科」の人名や地名はじめ、ものの名前など「固有名詞」もすべて正確に書けるようになるまで「書き取り練習」をして、「定着」させてください。「書き取り練習」の目標は、「一度覚えた語句や文章を何も見ないで書くことができること」です。これを「暗記」といいます。「音読練習」をして、何も見ないでスラスラといえるようになるまで「暗誦（あんしょう）」したら、次は「暗誦」した内容を、何も見ないで正確に書けるまで「暗記」することを目指しましょう。



A：3 番目は、「計算・問題練習」です。

「計算・問題練習」とは、「一度なぜそのような解き方をし、解答になるかを十分に『理解』した計算や問題について、その計算や問題を見た瞬間にパッ、パッ、パッと条件反射で正解を導き出せるまで、繰り返し練習すること」です。

この練習をするのに一番よいのは、教科書や問題集、定期試験や模擬試験などで「一度解いて間違えた計算や問題」です。この練習を行うことで、一気に不得意な計算や問題を減らすことができます。＊「テストやその解答は、すべてファイルに保存しておくこと」が大切です。

● 学習の 3 段階理論の「定着」には、「音読練習」、「書き取り練習」、「計算・問題練習」という 3 つの練習があり「定着のための 3 大練習」と呼んでいます。「定着のための 3 大練習は、不可能を可能にする」と考えます。学校のテスト、実力試験、入学試験、入社試験などすべての「試験勉強対策」の第一歩は、「教科書」の知識をまんべんなく、正確に「理解」し、正確に「定着」させることです。一度「理解」したことを「定着のための 3 大練習」によってすべて身に着けることは、あらゆる試験で「不可能を可能にする」という成果を発揮します。



第4章 《第三段階「応用」とは？》

「応用」とは、「定着したことを用いて、試験でよい点数を取り、社会で役立てる」ことです。

Q1: 学校の定期試験で「よい点数」を取るには、どうしたらよいですか？

●学校の定期試験は、毎年実施の時期が決まっています。
先手必勝、2～3か月前から定期試験対策の勉強をスタートすることです。



●では、どのように行えばよいですか？
定期試験の範囲までの学習計画を立て、その間の教科書の「予習」を終えることです。そして、授業が終了したら「復習」をし、第1段階の「理解」を完璧にした上で、第2段階の「定着のための3大練習」を徹底的に行います。「予習」の段階で、「理解」だけでなく、「定着のための3大練習」ができるものはすべて行って授業に臨み、授業後の「復習」でもさらに行って完璧を期します。これを全教科行えば、各学期の定期試験では完璧です。

Q2: 業者模試で、第1志望校に合格できる成績を上げるにはどうしたらよいですか？

●業者模試も各回ごとに「試験範囲」が明示してあります。
できれば模試の1～2か月前までに、その「試験範囲」の内容を「理解」し、「定着の3大練習」を済ませておくことです。



●業者模試は試験終了後の学習が大切です。
模試の解答・解説は、問題文同様、作問者の先生方が、心血を注いで書き上げたものです。試験終了後に配付された解答・解説を学校の先生の授業だと思って、一語一語、真剣に「理解」すること。「理解」したことは、「定着の3大練習」を行って身に着け、「定着」させることです。間違えた問題を書き抜いた「間違いノート」と、大切なことをまとめた「まとめノート」の作成、「音読練習」「書き取り練習」「計算・問題練習」ですべて身に着け「定着させる」ことをおすすめします。

Q3: 「学習の3段階理論」などを参考に、自分なりの「効果の上がる学習方法」を身に着けると、どのような人生が歩めますか？

「人生の選択肢」が一気に「多様」になります。一度にたくさんはできませんが、自分の潜在能力を発揮し、得意分野を生かしながら生きることができます。

勉強をすればするほど、できることも、たくさんあります。例えば、ウェアラブルやスマホ、タブレット、PCなども使い方がわからなければ何の役にも立ちませんが、4つの器種の特徴や機能をよく学んで使い方を身に着けることにより、「同期化」したり、様々なことを成し遂げることが可能になります。

このように、「人生の選択肢が多様」になり、「多様な人生を歩む」ことができます。さらには、「正常に機能する社会の形成」「持続可能な社会の形成」に貢献することができます。学べは学ぶほど、SDGs、つまり、人類が2030年までに解決しなければならない17の領域の課題解決に、何らかの形で貢献することができます。このように「学習の方法」を身に着け、「自覚」をもって「主体的に学ぶ」ことは、自分の未来だけでなく、地域社会や人類の課題解決に役立ちます。





「辞書を活用する習慣を身に着けよう！」

～あなたは勉強していて意味のよく分からない語句にであったらどうしますか？～

☆☆意味のよく分からない語句に出会ったら、『気持ちが悪い』と考えよう！！☆☆

勉強していて意味のよく分からない語句にであったら、辞書を用いて意味を確かめ、十分に「理解」することが大切です。

- ①辞書で「調べた意味」は、「ノート」や「カード」に書き写し、よく「理解」することです。
「理解」できなければ、更(さら)に 調べる、わかるまで調べることです
- ②意味を書き写し、よく「理解」できた語句は、「音読練習」や「書き取り練習」を繰り返して、その語句の意味を正確に覚えること、筆順も含め正確に書けるまでにすることです。
- ③一度調べた「語句」と「その意味」をよく「理解」し、正確に覚え、正確に書けるまでにすることで、身に着けている「ことばの数」が一気に増えます。

身に着けた「ことばは力」「ことばの数は力」です。「読解力」の基礎ができます。

一度作成した「意味調べノート」や「単語カード」は決して処分しないで、「一生保存」、繰り返し読み直しましょう。

短い期間の記憶(短期記憶)が長い期間の記憶(長期記憶)になり、「記憶の痕跡」を残すことができます。忘れることが少しずつ減ってきます。辞書で調べた語句のすべてを、身に着けることができます。



電子辞書は、持ち運びに便利です。紙の辞書は、落ち着いてじっくり勉強するのに便利です。家には辞書がないという人は

- ①「学校図書館」や「公共図書館」には、すべての辞書があります。
- ②図書館が使えるようになったら、毎日でも図書館に行き、ありとあらゆる辞書を使いこなしてください。
- ③「ことばは力」です。「ことばの力」を身に着けるのに一番役に立つのは「辞書」です。図書館にある「辞書」を使いこなしましょう



社会の中でより豊かに生活するために「自分が身に着けていることばの数」は、「少ないよりは多いほうがよい」ことは当然です。

「こんにちは」「元気ですか」「おやすみなさい」など「あいさつ」のことばを使いこなすことも大切ですが、「生活で用いることば」「学校で用いる ことば」「仕事や社会的活動で用いることば」など様々な分野で用いる 1000 単位のことばも大切です。

これは、日本語だけでなく、英語をはじめすべての言語でも全く同じです。



わからない語句に出会ったら、「気持ちが悪い」と考え、必ず辞書で調べる。
そして、調べたことは「意味調べノート」か「単語カード」に書き写し、正確に読めて、書けるようにする。

さらには、「意味調べノート」や「単語カード」は、いつも1ページ目から、1枚目から読み直し、全部正確に覚え、正確に使えるようにする。これが、身に着けていることばの数をどんどん増やしていく方法です。



「新聞を毎日読む習慣を身に着けよう！」

～小学生、中学生、高校生も新聞を、毎日、30分以上読んだほうがよいのです～

☆☆新聞は、「社会の番犬(Watch Dog)」です。☆☆

社会の中でおかしなことがあったら、「社会の番犬」としてワンワンと大きな声で吠え、「ここがおかしいよ」とみんなに知らせるのが**新聞の仕事、社会的使命(ミッション)**と私は考えます。

中国の1人の医師が新型コロナウイルスの危険性を指摘し、その医師が処罰されそうになったら、中国中、いや世界中の新聞が総力を挙げて取材して「それはおかしいよ」と報道し、どんなに力を持った政府であっても、世の中を正しい方向にもっていくよう批判をしなければなりません。

この「ちょっとおかしいのではないか」という「**批判的精神**」をもつこと、社会に対して「**警鐘**」を鳴らすことこそ、**新聞の真骨頂、新聞の本来の役割**と考えます。

新聞は小中学生にはちょっと難しいかなと思うところもありますが、小学校4年生くらいになると、わかるところもあります。

一番わかりやすいのは、スポーツを含めた「**報道写真**」と、連載マンガ、それに投書欄です。特に、新聞には素晴らしい「**写真**」が毎日たくさん出ているので、ワクワク、ドキドキします。また、少しずつ慣れてくると、新聞の一面の下の方にある「**コラム**」に面白いことが書いてあることに気づきます。**是非、わかるところだけでもOKですので、新聞を、毎日読んでください。**

一番のおすすめは、

- ①興味のある記事や気になる記事を「**カッターやハサミ**」で切り取り、「**スクラップブック**」、(広告のウラでも OK)に「**のり**」で貼り付けて保存することです。
- ②保存した記事を、何回も何十回も、読み返すことです。
- ③記事を読み、考えたことや感じたことを書き添えてもよいと思います。
- ④切り取った新聞をまとめて、空箱などに入れておき、あとでまとめて読むこと **も、「超おすすめ」です。**



毎日読んで身につくものは

- ①「これはちょっとおかしいのではないか」ということを、新聞の目を通して知ること、**「自分で考える力」「批判的思考(クリティカル・シンキング)能力」**が身に着きます。
そのためには、1つの新聞だけではなく、時々、いくつかの新聞を図書館などで読み、「**読み比べること**」。毎日読んでいる新聞社の見方の他に、ちょっと違った見方をする新聞社もあることを知りながら、1つのお気に入りの新聞を読むことが大切です。
- ②**地域や日本、世界で何が起きているのかの最新の知識を得る**ことができます。
「世の中の動き」を、最も正確に伝えるのが新聞です。政治・経済・国際関係・ビジネス・教育・文化・福祉・健康・旅行・趣味・映画・TV・読書など、ありとあらゆる分野の情報を、新聞で知ることができます。
- ③新聞記事の多くは**5W1H**でわかりやすく書かれています。そこで、新聞を毎日読むことで、新しい文章や情報を正確に、又、論理的・分析的に読み解く力、つまり「**読解力**」を身に着けることができます。

新聞を、毎日30分以上読み込むことが「**学習習慣**」として身に着いている人は、一定時間の中で新しい文章や情報を正確に、又、論理的・分析的に読む「**読解力**」が身に着いています



「読書の習慣を身に着けよう！」

Q1 「どのような本を読んだらよいのでしょうか？」

- ① おすすめの本 その1「学校の各教科の教科書で紹介している本」
- ② その2「ご家族の方、担任の先生が進めてくれる本」
- ③ その3「学校図書館や公共図書館にある本」

そのほか、「新聞や雑誌、TV やラジオ、インターネットなどで紹介された本」、また、「書店に行き、直接本に触れ、内容を見て、決めること」も大いにおすすめします。



Q2 「どのように本を読んだらよいですか？」

「本の読み方」、「読書の仕方」には「スピードをどんどん上げて読む」「速読」と、「じっくりと腰を落着けて、一語一語かみしめながら読む」、「精読」の2つがあります。「速読」と「精読」、この2つの読書の仕方をうまく組み合わせ、自分なりの 読書の仕方考えることをおすすめします。

Q3 「本は一体何回読むのがよいのでしょうか？」

簡単な本は1～2回、大切な本は、時間をじっくりかけ、間をかなり空けて、5～6 回は読むことをおすすめします。「論語」や「般若心経」、「聖書」など、毎日、声を出して読むに値する本もたくさんあります。優れた本ほど、読むたびに新しい何かをその中に見出すことができます。これぞという本は 毎日、何回も読み返しましょう。



Q4 「本を読んで身に着くものは何ですか？」

本を読んで身に着くのは、「深く考える力」、つまり「思慮深さ」と、「自分自身を振り返る心」、つまり「自省心」だと私は考えます。「著者との時と場所を超えた対話」により、「ああ、そうか。このような考え方、生き方もあるのだ」という「新しい発見」をすることができます。「本をよく読む人」は、「ものごとを深く考える」、「ことばに重みがある」、「思慮深さ、自省心がある」といわれるのは、このような理由からです。



Q5 「読書は学校の勉強や受験勉強に関係があるのですか？」

大いに関係があります。本を読むこと、「読書は、学校の勉強や入試そのものだ」と私は確信します。…なぜか。「本を読めば読むほど、本格的な読書をすればするほど、本を正確に、又、論理的・分析的に読む力がどんどん身に着く」からです。

文章や情報を「読むスピード」も当然上がります。この「本格的な読書」で、難しい内容が含まれる教科書や教材、定期試験や模擬試験、入学試験や資格試験の「大量の文章を、正確に分析的に読み解く力」、つまり、「読解力」を身に着けることができます。「試験時間内に読み切るスピード」も身に着きます。

この「読解力」こそ、学校での勉強や入学試験に向けての受験勉強で最も求められるものです。「辞書」「新聞」「読書」を最大活用すれば、驚くほどの「読解力」が短期間に身に着きます。



「靴（くつ）は手でそろえよう！」

—「自立から自律へ」—



Q1：「靴（くつ）は手でそろえよう！」とはどんなことですか？

自分でぬいだ靴はぬぎっ放しにしないで、「手でそろえる」ということです。

「それは、なぜですか？」

「自分の手でそろえる」ということは、自分の行動には責任を取るということを意味します。自分の行動については、最後まで責任を取る「自己責任」という考え方が、勉強を含めあらゆることから必要です。

「靴を手でそろえる」ということは、「いつも自分の足元を見元を見て、自分を振り返る」「自分の行った行為がよかったかどうか反省する」ことを意味します。

☆今日からは、自分でぬいだ靴は「手でそろえる」ことを、「習慣」といたしましょう。

孔子の教えを弟子たちが「論語」の中に、「三省(さんせい)」という章があります。

「孔子の門人の曾子と言った。私は一日の中で何回も何回も、主として次の点について反省する。

- ①一つは、他人のために相談に乗った時、ほんとうに誠意をもって考えてやったか、ということ。
- ②二つは、友達との交際において、信義を尽くさないことはなかっただろうか。
- ③そして、三つには、まだ自分の知識として完全に消化されていない事からを、他人に教え伝えはしなかっただろうか、と。」

＊「論語抄」史跡足利学校発行 5 ページより引用<三省>



☆自分の足元をよく見る。 ☆注意深く生活し、交通事故や事件・事故に巻き込まれないようにしましょう。 ☆「注意一秒・けが一生」です。



Q2：サブタイトルの「自立」から「自律」へとは、どのようなことですか？

- (1)「靴を手でそろえる」ことは、自分の足元に光をあてて自分自身のことをしっかり見つめ、自分自身を振り返る力を身に着けることと考えます。
- (2)自分の力で立つことができる、つまり「自立」から、徐々に自分の行動を自分の力で律する、コントロールすることができる「自律」に進むことを意味します。
- (3)ものごとの大切さ、つまり「価値」を1つ1つのことの中に見出し、その大切さ「価値」の意味を自分の力で考え、「意味付け」をする。そして、何をしたらよいのか、何をしないほうがよいのかを自分の力で考える。これが「自律」です。
- (4)「自立」から「自律」へ、「自律的に行動する能力」こそが、「靴を手でそろえる」ことの目的でもあります。



☆「自立」から「自律」は、「靴を手でそろえる」から始め、自分自身を見つめ直し、そのあとは、今、行っていることの大切さとは何かなどを考えれば、「自立」から「自律」へは少しずつ実現できます。ゆっくりやってくださいね。



「美しい立居振舞い^{たちいふるま}を身に着けよう！」



Q：「美しい立居振舞い」とは何ですか？ 具体的にわかりやすく説明してください。

A：「エチケットを身に着ける」ということです。

- ① 例えば、塾や学校の授業中には、授業中のエチケットを守ることが大切です。
おしゃべりをする、ゲームやスマホをすること、歩き回ることなどは、授業中のエチケットに反します。「美しい立居振舞い」とはいえません。
- ② 授業が終わったら、使用した机や机はきれいに元通りにすること、自分で出した消しゴムのカスはティッシュでとりまとめること、自分で出したゴミはすべて持ち帰って家で処分することなどは、「美しい立居振舞い」といえます。
- ③ 部活動などではみんなで準備や後片付け・掃除(そうじ)をする。職員室を出入りするときにはノックやお辞儀をするなども、「美しい立居振舞い」です。よく考えれば、学校生活にも「美しい立居振舞い」として大切なことがたくさんあります。

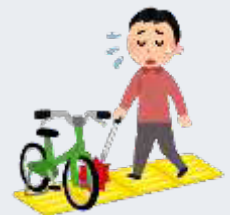
Q：社会に出てから、「美しい立居振舞い」として大切なことは何ですか？

A：①「お先にどうぞ(After you、アフター・ユー)」です。

- これは、社会での「美しい立居振舞い」の代表例です。具体的には、
- ・建物や部屋の出入口では、「他の人に先を譲る」こと。
 - ・乗物(バスや電車、エレベーターなど)に乗るときや降りるときには、「お先にどうぞ」と「他の人に先を譲る」こと。
 - ・乗物の座席を譲ること。



- ②「重たいカバンや、重たい荷物などは持ってあげること」も「美しい立居振舞い」です。
- ③ 障害のある方がいらっしゃったら、「何かお手伝いできることはありませんか」などと声をかけ、できることはやってあげること。
 - ・「点字ブロック」の上には、物を置かないこと。
 - ・目の不自由な方には、必ず自分の氏名を名乗ってからお話をすること。
 - ・語尾を明瞭(めいりょう)に、はっきりさせ、できるだけゆっくり話すことなどに気を付けることは、「美しい立居振舞い」と考えます。
- ④「食事のときには、全員の料理がそろうまで手を付けない」こと。
- ⑤ その場に合わせた「服装も大切なエチケット」、「美しい立居振舞い」に含まれます。



Q：歩き方や座り方、お辞儀の仕方も「美しい立居振舞い」に入るのですか？

はい。あまり無理をすることはありませんが、きれいな歩き方や座り方、お辞儀の仕方をする人を見かけたら、少しずつでも参考にすることをおすすめします。

ただし、くれぐれも無理をしないことです。私は、中学校と高校のときに足首を何回も捻挫したため、正座をすることが苦手です。そこで、座るときにはできるだけ椅子を使わせて頂いています。椅子のないときは、「あぐら」をかかせて頂いています。



ことばづか
「美しい言葉遣いを身に着けよう！」



Q1：「美しい言葉遣い」はなぜ必要なのですか？

敬語表現を含む美しい言葉遣いは、コミュニケーション、人間関係を築き上げる基本中の基本、ことばは「心」だからです。

どんなに学校の成績が優秀でも、どんなに難しい学校に入学しても、そんざいで、乱暴な言葉遣いをし続けたら、他の人とのコミュニケーションはうまくできず、人間関係を築き上げることは困難です。ですから、教科の勉強や受験勉強と、同時併行して、敬語表現を含む「美しい言葉遣い」を少しずつでも身に着けることが大事です。

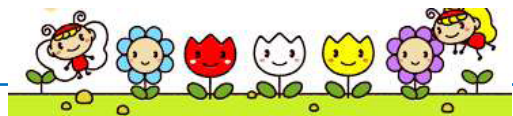
Q2：どうすれば「美しい言葉遣いを身に着けること」ができますか？

学校の先生方の言葉遣い、TV やラジオのアナウンサーの言葉遣いで、美しいと思われるものがあれば、大いに参考にしてください。

詩、短歌、俳句、小説、エッセーなどの「名作」と呼ばれる作品は「美しい言葉遣い」であふれています。新聞や本を、折に触れてたくさん読み、「美しい言葉遣い」を大いに学んでください。特に、「詩集」はおすすめです。感動あふれる、「美しい言葉遣い」の集まりが、詩集といえます。気に入った「詩」は空んじていえるまでにしましょう。皆様の好きな詩人はだれですか。

私は高村光太郎の「智恵子抄」という詩集が大好きです。

アメリカ人では、「ポー」という作家の詩が大好きです。



Q3：人とお話をするときのポイントは何ですか？

「人の話によく耳を傾けること」、「人の話は最後まで聞くこと」が大事です。

会話は「言葉のキャッチボール」です。相手が 1 ～ 2 分話したら、相手のお話を踏まえて、こちらも 1 ～ 2 分話す。相手が 4 ～ 5 分話したら、こちらも 4 ～ 5 分話す。

話すときには、できるだけ「ていねい」な言葉遣いで、相手に対して尊敬(Respect リスペクト)の心をもってお話することを心掛けましょう。



Q4：「美しい言葉遣い」の反対は何ですか？

いわれたら、相手が嫌な気持ちがする「言葉遣い」です。

親しき中にも礼儀あり」です。大切なことを伝えたいときには、身近な人にほど、親切・ていねいでわかりやすい、「言葉遣い」を心掛けましょう。特に、相手がよく知らないことを伝えるときには、できるだけわかりやすい簡単な言い方(表現)で伝えることも、「美しい言葉遣い」と考えます。

Q5：相手の意見や考えに反対の意見を述べるときにはどうしたらよいのですか？

まずは、「相手が考えていることを自分はちゃんと理解していること」を伝えること。

そのうえで、「あなたはそう考えるかもしれないが、私はこう考える」と、自分の意見を述べるのが大切です。頭から相手の意見や考えを否定することは、相手の立場を尊重することにならないので、できるだけ避けましょう。



「元気なあいさつをしよう！」

～ あいさつはこちらからしよう！～



Q1：なぜ元気なあいさつが必要なのですか？

「美しい言葉遣い」と同じように、「元気なあいさつ」は人間と人間とのコミュニケーション、意志疎通(いしそつ)の基本中の基本だからです。

「あいさつ」には、「おはようございます」、「こんにちば」、「元気ですか」、「こんばんは」、「おやすみなさい」、「いただきます」、「ごちそうさま」、「ありがとうございます」、「失礼します」、「すみません」、「はじめまして」、「よろしくおねがいします」などいろいろあります。

Q2：どのようにあいさつをするのがよいですか？

相手と目を合わせず、小さな声であいさつをするよりは、できたら、相手の目を見て、(アイコンタクト)、相手に聞こえる少し大きな声で、「元気にあいさつ」をすることを心掛けましょう。

「あ」…「あかるく」…明るく元気に

「い」…「いつでも」…どんなときでも

「さ」…「さきに」…こちらから

「つ」…「つづけて」…続けることが大切

あいさつは、「明るく元気に、いつでも先に、続けて行う」ことが大切です。



Q3：「あいさつ」をすると何かよいことがあるのですか？

「たくさんあります。」

●例えば、家族や友だち、先生方とちょっと気まずくなったときなどに、「こちらから元気なあいさつ」をすると、「気まずさ」が、少しずつ少なくなります。

●例えば、家族とけんかななどをして、ちょっと気まずくなったらどうするか。

朝起きたら「おはよう」、朝食の前は「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」、学校に出かけるときには「行ってきます」、学校から家に帰ってきたら「ただいま」、夕食前には「いただきます」、食べ終わったら「ごちそうさま」、夜寝る前には「おやすみなさい」などと、少し大きな声で「あいさつ」をすれば、家族間の人間関係は、一気によくなります。

●例えば、学校の友だちと何かの拍子に仲たがいをしてしまったらどうするか。

朝会ったら「おはよう」、学校から帰るときには「さようなら」、「バイバイ」と少し大きな声で「あいさつ」をしましょう。すぐに元通り仲良くなれます。

*このように、「元気なあいさつ」をこちらからすることは、人間関係を形づくったり、人間関係を回復するのに、計り知れないほど、絶大な効果があります。



3：メールや手紙であいさつをしてもよいのですか？

「もちろんです。」

メールや手紙を書くときにも、心のこもった「元気なあいさつ」を添えてください。もっと言えば、メールや手紙こそ、心のこもったあいさつや相手を気遣うあたたかいことば、感謝を表すことばを、できるだけいい言い方、表現で書き表すことをおすすめします。

「感謝の心をもって勉強しよう！」



世界には、学校に通えない子どもたちがいます。

- *教室の照明や机・いす、教科書やノート、えんぴつなどの筆記用具が不足している学校がたくさんあります。
- *トイレが不足しているため、学校で学べない子どもたちもいます。
- *驚くべきことに、教室に行っても先生がいない学校も数多くあります。
- *学校の授業が、「2部制」といって午前部、午後部と分かれている国もあります。
- *日本のように朝から夕方まで学校で勉強や部活動に励むことができない国もたくさんあります。

なぜか。

- *国や自治体、保護者に十分な資金がないこと
- *学校教育を支える十分な「しくみ」がない



よく考えてみれば、

- *土地を購入して学校を建設し、教室や体育館など様々な学校設備を施すには巨額の費用が必要です。
- *先生や事務の方を雇用し、教科書や教材を提供するのにもかなりの費用が必要です。

それらの費用は、

- *納税者の税金や、保護者の納入金、場合によっては寄付金でまかなわれています。国や自治体、保護者や寄付をする方々にこれらの費用を支払う能力がなければ、皆様は現在のような学校での教育は受けられないといえます

ですから、

- *教育を十分に受けられない国の人々に思いをはせて、感謝の心をもって勉強して頂きたいと思います。同時に、どうしたら、世界中の子どもたちが十分な教育を受けられるかを考え、できることから是非、実行に移して頂きたく希望します。
- *ユネスコの「世界寺子屋運動」をはじめ、ユニセフや様々な支援があります。無理のない範囲で、協力しながら、世界の子どもたちが学校で教育を受けられるようにするためにはどうしたらよいかをお考えください。とてもよい勉強になりますよ。



日本人は、「はにかみ屋さん」が多い

- *面と向かって「ありがとう」ということばを出すことが苦手の方が多いようです。
- *外国では、何か1つでもしてもらったら、その度ごとに、「相手の目を見て」、「Thank you (ありがとう)」というのが「エチケット」です。
- *お世話になった方々に、「感謝の心」をもって「お礼のことば」を述べることは大切な「能力」です。
- *特に御家族や身近な方で親身になって心配りをしてくださった方々に、「お礼のことば」を述べることは決して忘れてはなりません
- *受験の前日や合格発表後は「受験勉強を支えて頂きありがとうございました。感謝をいたします」と、お礼のことばを、はすかしがらずに、「ゆっくり」述べることをおすすめします。