

自分の知を成長させよう
良
い子が
山
ほどいる学校

学習指導だより
平成 30 年 10 月 15 日
第 1 0 号
馬頭中学校学習指導部

ただ今勉強中です

「ただ今勉強中」は「学校や家庭での毎日の学習を意識化・習慣化する目的」でネーミングしました

2学期中間テスト近づく…「すぐやるのか」「今やるのか」「いつまでにやるのか」を意識してみよう

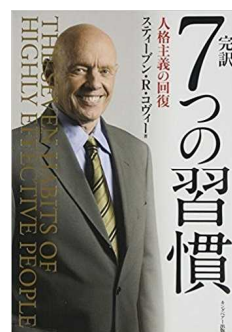
10月6日に行われた松が峰祭では、生徒たちの生き生きとした様子を見ていただきました。3年生は、最後の松が峰祭でもリーダーシップを発揮し、心に残る思い出をつくっていました。無事終了することができ、全校生徒が忘れられない青春の1ページになったことと思います。また部活動の主役が3年生から1、2年生に引き継がれて2ヶ月半がたち、先週末には新人戦の県大会が行われました。部活動は、生徒の学習意欲の向上や個人の責任感、チームの連帯感など馬頭中学校の学校教育が目指す資質・能力の育成に役立っています。これから地区駅伝大会、地区英語スピーチ大会などと続きますが、各自が最大限に力を発揮して頑張りたいと思います。

さて、3年生にとっては、卒業まで170日くらいとなりました。早い生徒で約2か月後の12月から入学試験が始まります。従ってこれからの生活で「**すぐやること**」「**今やること**」「**今日中にやること**」「**今週中にやること**」など先の見通しや計画を立てて、時間を大切に過ごしてほしいと思います。

さて馬頭中学校では10月24日（水）、25日（木）と2学期中間テストが行われます。前回の1学期期末テストから4ヶ月が経ちます。今回のテスト範囲は、前回からの続きと考えるとテスト範囲もかなり広いと考えます。何もしないで、「気がついたらテスト前日」となってあわてないように、計画的に頑張りましょう。



時間を上手に使う努力をしよう～時間管理のマトリックス～



10月も半月が過ぎました。現在の学年の折り返し地点です。今回の学習指導だよりでは、「**7つの習慣**」の本の話を紹介したいと思います。

この「**7つの習慣**」の話が紹介されたテレビ番組は、大学講義という設定で、俳優・谷原章介さん扮する教授が、ある有名なビジネス書を分かりやすく解説するといった内容でした。そのビジネス書というのが、全世界で3,000万部以上、日本でも160万部以上を売り上げている『7つの習慣』（スティーブン・R・コヴィー）というベストセラーです。

まず『7つの習慣』の講義の中で、教授が学生たちにこんな質問をしました。「**明日から1日が25時間になりました。あなたは増えた1時間を何に使いますか？**」 実際、生徒の皆さんならどう使うと考えますか。「この1時間!?!」・・・「寝る。1時間余計に寝る。」 そう思った生徒の皆さんが多いかもしれませんね。

この『7つの習慣』の本の第三章に紹介されている「**時間管理のマトリックス**」。毎日の活動や予定を「緊急度」と「重要度」に応じて4つの領域に分けた表のことです。おそらくどこかで見た、聞いたことがあるかと思います。

↓表にまとめればこんな感じです

緊急性も重要性も高いもの、これが第一領域。最優先でやらなければならないことです。

次に、**緊急性は低いけど、重要性の高いもの、これが第二領域。**普段やろうとは思っていてもなかなか手に付かないというのはこれです。

そして、**緊急性は高いけど、重要性の低いもの、これが第三領域。**いわゆる雑多な仕事、重要でない電話、メール・LINE対応、面倒な頼まれ事などがこの類です。

最後に、**緊急性も重要性も低いもの、これが第四領域。**要するに、もったいない時間です。一言で言うと、暇つぶしの時間です。

← 緊 急 性			
↑ 重 要 性	緊急	第一領域『必須』 ※締切のある仕事 ※重要な会議 ※病気・事故・災害対応	緊急でない
	重要でない	第三領域『錯覚』 ※重要でない電話対応 ※面倒な雑用・頼まれ事 ※無意味な接待や来訪	第二領域『価値』 ※資格取得や自己啓発 ※豊かな人間関係作り ※綿密な計画や準備
		第四領域『無駄』 ※単なる暇つぶし ※とりとめのない長電話 ※待ち時間	

では、最初の質問に戻します。「**増えた1時間どうするか**」の問いです。教授いわく、**この質問に対する答えのほとんどが第二領域に入るのだ**そうです。第二領域つまり「緊急性は低いけど重要性の高いもの」です。例えば、検定資格の勉強や読書だったり、また、人によっては家族の手伝いだったりと…。普段、ごく普通に過ごしている限りは**この第二領域は、結局手つかずで終わってしまうものばかりだ**そうです。

つまり**時間管理のマトリックスは、「いかに第二領域（緊急性は低いが重要性は高い）に充てる時間を増やすことで、人生を公私ともに充実させるか。」を説いている。**というわけ

実際、「時間管理のマトリックス」に基づいて1日を振り返ると、**多くの人が「第三領域」（緊急性は高いが重要性は低い）に多くの時間を費やしている**そうです。特に、「忙しい！」が口癖の人です。

この話、「なるほど!」と感心して終わりではもったいないですね。ただ、増えた1時間を・・・といくら想像しても、実際に増えるわけではないわけです。でも、**この質問に考え、答えてみることで自分が大切で、自分が本来やりたいこと、やりたかったことが改めて見えてくるわけ**です。だからこそ、その1時間を**24時間の中から、意識的に作り出す努力が大切**だと思います。「まずは1日1分でもいいから」と、教授が付け加えていました。

1日は1440分。15分と言えば、1日のわずか1%の時間です。
そう思うと、何だか出来そうな気がします。

**意識が変われば行動が変わる。行動が変われば習慣が変わる。
習慣が変われば人生が変わる。**



皆さんはどこかで、こんな言葉を聞いたことがあると思います。学習はもちろん、プライベートにおいても、やろうと思っ

ていてもなかなか手を付けられていないこと、絶対ありますね。
「**時間管理のマトリックス**」、後期はこれを大きく意識しましょ