

休校期間、いかがお過ごしでしょうか。辛い日々が続きますが、乗り越えればきっといいことがあると信じて、お互いがんばっていきましょう。

休校期間中は「自律した人間」になるチャンス！

休校期間中は満足に外出もできないので、ストレスがたまっているんじゃないかな、と思います。そんな時、大事になってくるのは「**自律**」です。自律とは、「**自分自身で立てた規範(ルール)に従って行動すること**」(デジタル大辞泉)です。例えば「毎日少しずつ勉強するぞ」と決めた人はきちんとできていますか？

「できてない…」という人、安心して下さい。「自律」とは大人でも難しいことなのです。しかし、自律できている大人ってとてもかっこいいです。そして、自分のやりたいことを次々と実現させていっています。

この休校期間中、少しでも自律するために、まずは「**毎日少しずつでも勉強するぞ**」と決めて、**毎日勉強してみませんか？**(注:「自律」の意味を考えると、強制はできないので、あくまでも自分で納得した上で決めて下さい)ルールは「毎朝7時に起きる」「毎日ジョギングをするなど体を動かす時間を作る」など、自分にとって「ちょっとしんどい」と思えるルールならなんでもいいです。「ちょっとしんどい」ルールなので、できないこともあります。そんな時は、切り替えてまた継続していきましょう。

休校期間中は「自律した人間」になるチャンスです！「自律した人間」になりましょう！！

勉強には様々な方法・ツールがある

「勉強」と聞けば、「机に向かって教科書・問題集を開いて、ひたすら解いていく」というイメージを持っている人もいると思います。しかし、最近は便利な時代になりましたので、家にいながら様々な方法やツールを使って勉強することができます。

私から「本を読む」「問題を解く」以外の勉強法を5つ提案します。

(1) 友達と電話などで教え合いをする。

一人だとなかなか勉強できないという人におすすめ！私が尊敬する先生から「**人と会うのも勉強**」と言われたこともあります。コロナウィルスの影響でなかなか人と会えませんが、電話などで話すことはできます。

ただし、話が盛り上がりすぎて、「結局あんまり勉強できなかった」なんてことにならないように(笑)(たまにはそういうときがあってもいいですが)。また長電話しすぎると通信量がかかりすぎて速度制限に引っかかったり、お金がかかったりするので注意！



(2) 勉強に関する動画やインターネットのサイトを見る

インターネット上には勉強に関する動画やサイトがあります。これらを活用しながら勉強を進めていくのもあります。このような動画やサイトはわかりやすい映像や図を使っており、みなさんの勉強の助けになるのではないかと、思います。

以下に現在無料で配信している動画やサイトを載せます。よかったら活用してください（右のQRコードからアクセスできます）。



1. 第一学習社 小論文学習用動画

<https://www.daiichi-g.co.jp/shoron-mov/>

小論文と作文の違いについての動画があります。

2. NHK高校講座

<https://www.nhk.or.jp/kokokoza/>

高校のほとんどの教科を網羅。学習メモという資料、理解度チェックもあります。

3. 【Z会無料提供教材】中高生のための自宅学習サポート教材

<https://www.zkai.co.jp/muryoukyouzai-ck/>

中学の復習・高校の内容の問題プリントがあります。

4. 数研出版 学校休業期間における学習支援ICTサービス開始のお知らせ

<https://www.chart.co.jp/sp/ict2020s.html>

青チャート（数学の問題集）の解説動画などがあります。

5. さんぽう進学ネット 自己PR, 面接, 履歴書の書き方, 看護医療系小論文

<https://smt.sanpou-s.net/movie/>

自己PRや面接についての動画があります。

(3) 勉強に関するアプリを活用する

スマホのアプリの中には、勉強に活用できるものもあります。机に向かっていた勉強に飽きたら、気分転換がてらスマホのアプリを使って勉強するのもよいでしょう。自分の勉強の進捗状況を確認できたり、忘れがちな単語の問題を出してくれたりなど、便利なアプリがあります。ぜひ活用しましょう。



（注）視聴するのにログインや登録が不必要なサイト・アプリもありますが、中には登録が必要なものもあります。もし登録が必要な時は自己責任で進んで下さい。無料コンテンツの中には、解約しなければ有料に移行するものもありますので、十分注意して利用して下さい。不安だったら保護者の方と相談しながら利用することをおすすめします。

(4) 他人に勉強した内容を「自分の言葉で」説明する

自分の言葉で説明できるということは、きちんと理解しているということです。やってみたらわかると思いますが、結構難しいです。逆に説明してみても、説明しにくいことは理解が浅いところといえます。電話で友達と説明しあってもよし。家族に自分の説明を聞いてもらうもよし。「ここわからへん」とつっこまれたら、「自分の理解が浅いのはここだな」と思いましょう。

(5) 自分で問題を作って解く

勉強の最後に、学んだことに関する問題を自分で作りましょう。翌日の勉強の開始時に自分で解きます。問題を作ることで、重要そうなポイントが見えてきます。