

大学は学業優先、それとも プライベート優先?

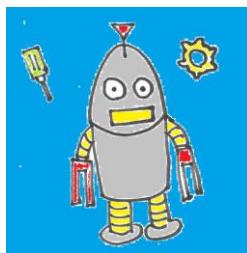
今まさに受験シーズン真っ只中の受験生は、大学に入学したらアルバイトをしてお金を稼いで遊ぶんだ、などと考えている人もいると思います。

また、専門性が高くなる勉強に不安を感じている人もいるでしょう。はたまた志望している大学が下宿しないと通えないところだとすると、一人暮らしの不安もあるかと思います。このように想像が膨らむ大学生活においてどのような心構えでいるのがよいでしょうか。

まずは大学の学部選択について考えてみましょう。例えば、ちょっととした興味は大学進学に大きな影響を与えます。私の場合は音響機器が好きだつたことと、ずっと飼っていたことで、工学部あるいは農学部を考えました。しかし、親が教師だったこともあり、教員も考えていました。結局は工学部に進学し、教職課程も並行して取ることで、ある程度考えていたところになりました。

さて、工学部とはどんな学部なのでしょうか。実際に学び始めるところでは、教養科目が多かつた

のが、学年が上がるにつれて専門科目が増えていき、大学の勉強に興味がわくと同時に難しさを感じました。二年生になると実験が多くあり、その度レポートを書くのは大変でしたが、実験そのものは好きでした。手先はそれほど器用ではありませんでしたが、仲間と一緒に何かを



作り上げることには充実感がありました。

三年生になって、基礎研究がしたかったのと知人が入っていたのもあって、材料の信頼性に関する研究室を選びました。四年生のときには研究を通じて先端の分析機器を利用することもできました。

また、学会発表にも参加しました。教員免許も取得でき、大学に進学してよかったです。でも、もつながらができましたし、他大学の人と、その場を通じて幅広く交流することができました。

最後にまとめるところ、大学時代は、学業でもプライベートでも、様々な経験ができる時期です。ぜひささらに細分化されていきます。興味を持つて学ぶことができれば大変い時間を過ごすことができます。一方、自分が望んでいた学部とは異なる学部(または学科)に進学した場合は、いかにその学間に興味を持つて大事になります。だから、私の経験上、少しでも興味がある学部に進学するのがいいかと思います。

専門科目以外にも、様々なことにチャレンジできます。私は教員免許の取得を目指して、教職課程も履修しました。ただ、それはかなり大変なことでした。工学部の授業が夕方四時過ぎまであり、教職課程の授業はその後で、終わりは六時前後になりました。また、土曜日には一年生より上の学年は授業がほとんどなかつたのに、教職課程では必修の講座がありました。さらには、夏休み中に集中講座もありましたし、四年生では教育実習にも行きました。母校の高校での実習経験は今も役に立つていると思います。学校の教員にはなりませんでしたが、研究者になった後に転職して、塾講師というそれに近い道を今は歩んでいます。

また、大学は学業以外の経験ができるという意味でも大事な時期となります。私は、工学部の人間関係だけでは人との関わりや考えが偏ると考えたので、アルバイト先の人や他の人との人間関係も大事にしました。アルバイト先は放送局でしたので、普通では出会えない人と通じて、先端の分析機器を利用することもできました。また、学会発表にも参加しました。教員免許も取得でき、大学に進学してよかったです。でも、もつながらができましたし、他大学の人と、その場を通じて幅広く交流することができました。



私はHSPじゆ、多分。(もんべ)

まず、HSPの定義から。「非常に感受性が強く敏感な気質をもつた人」という意味です。英語ではHighly Sensitive Person。病気ではなく、あくまでも気質にすぎません。

第四段階「逃げ方・脱出の仕方」で、今回は⑥「気をつけるべき人物」に入ります。まず、前号で紹介した三つの例から。

- (1)「イラだち」をぶつけ、「見下した」ものの言い方をしたり、「口汚くののしつたり」する人。
- (2)マウントをとりたがり、上から目線でものをいう人。
- (3)自分の不快感をぶつける人。
- (4)異性の前でやたらサービスが良くなる人。
- (5)そして、ここから追加です。

また、大学は学業以外の経験ができるという意味でも大事な時期となります。私は、工学部の人間関係だけでは人との関わりや考えが偏ると考えたので、アルバイト先の人や他の人との人間関係も大事にしました。アルバイト先は放送局でしたので、普通では出会えない人と通じて、先端の分析機器を利用することもできました。また、学会発表にも参加しました。教員免許も取得でき、大学に進学してよかったです。でも、もつながらができましたし、他大学の人と、その場を通じて幅広く交流することができました。

このように、HSPの人には(そうでもない人にも)不快感を与える可能性があります。何かいわれると、その内容ではなく、その時の不快感を見つめてしまい、反論できず、結果的に相手の言い分を受け入れることになりかねません。時には、自分のほうが味わわなくてよい罪悪感をもつことがあります。

そこでやつてほしいことがあります。(7)「書き出す」ことです。不快感と内容に分けて具体的に書きます。まず、どこが何故不快だったのか。そして内容について適切であることと不適切であることを区別して書き出します。「書き出す」といえば、苦しい作業と思われるかもしませんが、それは違います。「書き出す」ことは、頭の中を掃除するということです。書き出すことで、頭の中か

ら一度外へ出すことができます。書き出さなければ、いつまでも頭の中にはじまり、思い出して悶々とした気持ちが続きます。

「(1)」で、確認しておきたいのは、あなたが(1)～(16)に該当する人間ではないとすれば、それは立派なことであるという事実です。幸いです。これらも(1)～(16)の側にならないように努めてください。さて、第四段階「逃げ方・脱出の仕方」に戻ります。(8)本を読むことです。心理学・精神医学の本は役に立ちます。といっても専門書ではあります。「医療」のコーナーに行けば、読みやすい本が並んでいます。ざっと目を通して何か心に引っかかるたらそれを購入する。一冊ではなく、何冊か比較しながら読んだ本がいいと思います。

(以下次号)

(小林)

脳を飽きさせない学習を

学習でもスポーツでも楽器でも——レベル

アップには「質」も「量」も必要です。なぜこんな当たり前のことを述べるのか。世の中、「量」ばかりを追い求めようとする人、「質」ばかりを

追い求めようとする人が多いな、と感じているからです。特に後者が少々気がかりです。

「量」は否定できません。復習に演習、反復、トレーニングを通じて、体力や持続力、知力、知識量、取り組みに対する基本姿勢が身についてきます。

ただし、無理のある「量」、根拠や意図に乏しい「量」では……疲弊、集中力の低下につながります。そうした中での取り組みは却つてムリ。ムダ・ムラが生じて効果が上がりません。(スポ

「質」も否定はできません。効率が良い、効果的な取り組みは物事の理解や上達を早めます。

昨今ではデータ分析やスキルアップに関する様々な研究、そしてテクノロジーが「質」の向上に寄与しています。

しかし、「質」さえ良ければ「量」は必要な「い」と捉えている人も見かけます。「質」に見合う、耐えられる体力や持続力、知力、知識量はあるのでしょうか。それらが未熟のまま高レベルのことをやつても……、すぐに疲れてしまう、長続きしない、知識や考える力がついていかずただなんとなく取り組んでいる、これではせつかくの「質」が台無しです。

「質」を求めるには、それ相応の体力や持続力、知力、知識量、物事に対する基本姿勢が必要です。それらはデータをながめるだけ、動画を見るだけ、ちょっと何かをしたくらいでは身にはつきません。復習に演習、反復、トレーニング——ある程度「量」は必要です。

「なーんだ、青木は『量』の信奉者か。」と思つた皆さん、誤解無きよう。青木が伝えたいこ

とは、「量」を「なすための「質」『質』を高めるための「量」の両面が大事」で、それら両方を追求すべきだということです。

② 気分を変えるために、イメージがガララと違うものを組み入れる

右記①にも書いている、「違うことをやつて

というのもポイントです。敢えて違うことを入

れて、脳に刺激と新鮮さを与えるのです。さら

にコツは「イメージがガラッと変わるもの」を

入れること。例えば、国語の読解問題見開き二

ページ→つぎは数学二ページ→また国語二ペー

ジ→理科二ページ……のように違つたものを

組み込みながら、ローテーションさせるのです。

脳からすれば、国語モードだった脳が、数学

になることで「お、今度は数学か。数学モー

ドに切り替えよう。」「ほー、今度は理科。理科

モードに切り替えよう。」と判断し、また手と思

樂器でも——いくつか手法を紹介します。参考にしてみてください。

① 取り組む「もの」も「タイミング」も小分けにする

十ページを一気に取り組むとなると、それだけ「ゴールは遠いな、いつ終わるのかな」と、もう嫌な気分になります。ゴールが見えないものほど嫌なことはありません。この嫌な気分にあらざるのをやつても……、すぐに疲れてしまう、長続きしない、知識や考える力がついていかずただなんとなく取り組んでいる、これではせつかくの「質」が台無しです。

「十ページか。では一ページだけ一先ずやってみよう。その次に違うことをやつて、それから次の二ページをやつてみよう」ならどうでしょ。小分けにすれば、ゴールが見えます。不安も軽くなります。自然、手も思考も働きます。さらに、「このページだけ今やつて、次のページは夕食前に、もう一ページは風呂に入る前にやるう」と取り組むタイミングも小分けにしてしまうのです。一気にやると〇時間、でも分けて少しの量なら〇分。負担も軽くなります。

② 気分を変えるために、イメージがガララと違うものを組み入れる

同じ場所、同じ環境での取り組みも飽きる原因です。自宅であれば自分の部屋だけでなく、リビングなども取り組む場所にしてみます。さらに、自習室や近所の図書館も活用してみましょう。(飲食店で学習をする人がいますが、これはお勧めできません。飲食店で勉強している(風)の学生を見かけますが、ちょっと何かを買ったりと集中できない様子です。お店にも迷惑ですしね。)

④ 取り組む場所を複数にしてみる

同じ場所、同じ環境での取り組みも飽きる原因です。自宅であれば自分の部屋だけでなく、リビングなども取り組む場所にしてみます。さ

れてみるのも「飽きない」勉強の手法です。トランプをめくつて出した数の問題数を解く。

さいころを振つて出した数の二倍のページ数を解くなど、わざとランダムにしてしまうのです。そうすると、毎回一定で変化が無い状況から、常に変化がある状況での取り組みになるので、脳が支配され、手も思考も止まってしまいます。



考を動かしてくれます。

③ ゲーム性を取り入れる

トランプやさいころを使って、ゲーム性を入

れてみるのも「飽きない」勉強の手法です。

トランプをめくつて出した数の問題数を解く。

さいころを振つて出した数の二倍のページ数を解くなど、わざとランダムにしてしまうのです。

そうすると、毎回一定で変化が無い状況から、常に変化がある状況での取り組みになるので、脳が支配され、手も思考も止まってしまいます。

十ページを一気に取り組むとなると、それだけ「ゴールは遠いな、いつ終わるのかな」と、もう嫌な気分になります。ゴールが見えないものほど嫌なことはありません。この嫌な気分にあらざるのをやつても……、すぐに疲れてしまう、長続きしない、知識や考える力がついていかずただなんとなく取り組んでいる、これではせつかくの「質」が台無しです。

「十ページか。では一ページだけ一先ずやってみよう。その次に違うことをやつて、それから次の二ページをやつてみよう」ならどうでしょう。小分けにすれば、ゴールが見えます。不安も軽くなります。自然、手も思考も働きます。さらに、「このページだけ今やつて、次のページは夕食前に、もう一ページは風呂に入る前にやるう」と取り組むタイミングも小分けにしてしまうのです。一気にやると〇時間、でも分けて少しの量なら〇分。負担も軽くなります。

② 気分を変えるために、イメージがガララと違うものを組み入れる

同じ場所、同じ環境での取り組みも飽きる原因です。自宅であれば自分の部屋だけでなく、リビングなども取り組む場所にしてみます。さ

れてみるのも「飽きない」勉強の手法です。トランプをめくつて出した数の問題数を解く。

さいころを振つて出した数の二倍のページ数を解くなど、わざとランダムにしてしまうのです。そうすると、毎回一定で変化が無い状況から、常に変化がある状況での取り組みになるので、脳が支配され、手も思考も止まってしまいます。



考を動かしてくれます。

③ ゲーム性を取り入れる

トランプやさいころを使って、ゲーム性を入

れてみるのも「飽きない」勉強の手法です。

トランプをめくつて出した数の問題数を解く。

さいころを振つて出した数の二倍のページ数を解くなど、わざとランダムにしてしまうのです。

そうすると、毎回一定で変化が無い状況から、常に変化がある状況での取り組みになるので、脳が支配され、手も思考も止まってしまいます。

十ページを一気に取り組むとなると、それだけ「ゴールは遠いな、いつ終わるのかな」と、もう嫌な気分になります。ゴールが見えないものほど嫌なことはありません。この嫌な気分にあらざるのをやつても……、すぐに疲れてしまう、長続きしない、知識や考える力がついていかずただなんとなく取り組んでいる、これではせつかくの「質」が台無しです。

「十ページか。では一ページだけ一先ずやってみよう。その次に違うことをやつて、それから次の二ページをやつてみよう」ならどうでしょう。小分けにすれば、ゴールが見えます。不安も軽くなります。自然、手も思考も働きます。さらに、「このページだけ今やつて、次のページは夕食前に、もう一ページは風呂に入る前にやるう」と取り組むタイミングも小分けにしてしまうのです。一気にやると〇時間、でも分けて少しの量なら〇分。負担も軽くなります。

② 気分を変えるために、イメージがガララと違うものを組み入れる

同じ場所、同じ環境での取り組みも飽きる原因です。自宅であれば自分の部屋だけでなく、リビングなども取り組む場所にしてみます。さ

れてみるのも「飽きない」勉強の手法です。トランプをめくつて出した数の問題数を解く。

さいころを振つて出した数の二倍のページ数を解くなど、わざとランダムにしてしまうのです。そうすると、毎回一定で変化が無い状況から、常に変化がある状況での取り組みになるので、脳が支配され、手も思考も止まってしまいます。



考を動かしてくれます。

③ ゲーム性を取り入れる

トランプやさいころを使って、ゲーム性を入

れてみるのも「飽きない」勉強の手法です。

トランプをめくつて出した数の問題数を解く。

さいころを振つて出した数の二倍のページ数を解くなど、わざとランダムにしてしまうのです。

そうすると、毎回一定で変化が無い状況から、常に変化がある状況での取り組みになるので、脳が支配され、手も思考も止まってしまいます。

十ページを一気に取り組むとなると、それだけ「ゴールは遠いな、いつ終わるのかな」と、もう嫌な気分になります。ゴールが見えないものほど嫌なことはありません。この嫌な気分にあらざるのをやつても……、すぐに疲れてしまう、長続きしない、知識や考える力がついていかずただなんとなく取り組んでいる、これではせつかくの「質」が台無しです。

「十ページか。では一ページだけ一先ずやってみよう。その次に違うことをやつて、それから次の二ページをやつてみよう」ならどうでしょう。小分けにすれば、ゴールが見えます。不安も軽くなります。自然、手も思考も働きます。さらに、「このページだけ今やつて、次のページは夕食前に、もう一ページは風呂に入る前にやるう」と取り組むタイミングも小分けにしてしまうのです。一気にやると〇時間、でも分けて少しの量なら〇分。負担も軽くなります。

② 気分を変えるために、イメージがガララと違うものを組み入れる

同じ場所、同じ環境での取り組みも飽きる原因です。自宅であれば自分の部屋だけでなく、リビングなども取り組む場所にしてみます。さ

れてみるのも「飽きない」勉強の手法です。トランプをめくつて出した数の問題数を解く。

さいころを振つて出した数の二倍のページ数を解くなど、わざとランダムにしてしまうのです。そうすると、毎回一定で変化が無い状況から、常に変化がある状況での取り組みになるので、脳が支配され、手も思考も止まってしまいます。



考を動かしてくれます。

③ ゲーム性を取り入れる

トランプやさいころを使って、ゲーム性を入

れてみるのも「飽きない」勉強の手法です。

トランプをめくつて出した数の問題数を解く。

さいころを振つて出した数の二倍のページ数を解くなど、わざとランダムにしてしまうのです。

そうすると、毎回一定で変化が無い状況から、常に変化がある状況での取り組みになるので、脳が支配され、手も思考も止まってしまいます。

十ページを一気に取り組むとなると、それだけ「ゴールは遠いな、いつ終わるのかな」と、もう嫌な気分になります。ゴールが見えないものほど嫌なことはありません。この嫌な気分にあらざるのをやつても……、すぐに疲れてしまう、長続きしない、知識や考える力がついていかずただなんとなく取り組んでいる、これではせつかくの「質」が台無しです。

「十ページか。では一ページだけ一先ずやってみよう。その次に違うことをやつて、それから次の二ページをやつてみよう」ならどうでしょう。小分けにすれば、ゴールが見えます。不安も軽くなります。自然、手も思考も働きます。さらに、「このページだけ今やつて、次のページは夕食前に、もう一ページは風呂に入る前にやるう」と取り組むタイミングも小分けにしてしまうのです。一気にやると〇時間、でも分けて少しの量なら〇分。負担も軽くなります。

② 気分を変えるために、イメージがガララと違うものを組み入れる

同じ場所、同じ環境での取り組みも飽きる原因です。自宅であれば自分の部屋だけでなく、リビングなども取り組む場所にしてみます。さ

れてみるのも「飽きない」勉強の手法です。トランプをめくつて出した数の問題数を解く。

さいころを振つて出した数の二倍のページ数を解くなど、わざとランダムにしてしまうのです。そうすると、毎回一定で変化が無い状況から、常に変化がある状況での取り組みになるので、脳が支配され、手も思考も止まってしまいます。



考を動かしてくれます。

③ ゲーム性を取り入れる

トランプやさいころを使って、ゲーム性を入

れてみるのも「飽きない」勉強の手法です。

トランプをめくつて出した数の問題数を解く。

さいころを振つて出した数の二倍のページ数を解くなど、わざとランダムにしてしまうのです。

そうすると、毎回一定で変化が無い状況から、常に変化がある状況での取り組みになるので、脳が支配され、手も思考も止まってしまいます。

十ページを一気に取り組むとなると、それだけ「ゴールは遠いな、いつ終わるのかな」と、もう嫌な気分になります。ゴールが見えないものほど嫌なことはありません。この嫌な気分にあらざるのをやつても……、すぐに疲れてしまう、長続きしない、知識や考える力がついていかずただなんとなく取り組んでいる、これではせつかくの「質」が台無しです。

「十ページか。では一ページだけ一先ずやってみよう。その次に違うことをやつて、それから次の二ページをやつてみよう」ならどうでしょう。小分けにすれば、ゴールが見えます。不安も軽くなります。自然、手も思考も働きます。さらに、「このページだけ今やつて、次のページは夕食前に、もう一ページは風呂に入る前にやるう」と取り組むタイミングも小分けにしてしまうのです。一気にやると〇時間、でも分けて少しの量なら〇分。負担も軽くなります。

② 気分を変えるために、イメージがガララと違うものを組み入れる

同じ場所、同じ環境での取り組みも飽きる原因です。自宅であれば自分の部屋だけでなく、リビングなども取り組む場所にしてみます。さ

れてみるのも「飽きない」勉強の手法です。トランプをめくつて出した数の問題数を解く。

さいころを振つて出した数の二倍のページ数を解くなど、わざとランダムにしてしまうのです。そうすると、毎回一定で変化が無い状況から、常に変化がある状況での取り組みになるので、脳が支配され、手も思考も止まってしまいます。



考を動かしてくれます。

③ ゲーム性を取り入れる

トランプやさいころを使って、ゲーム性を入

れてみるのも「飽きない」勉強の手法です。

トランプをめくつて出した数の問題数を解く。

さいころを振つて出した数の二倍のページ数を解くなど、わざとランダムにしてしまうのです。

そうすると、毎回一定で変化が無い状況から、常に変化がある状況での取り組みになるので、脳が支配され、手も思考も止まってしまいます。

十ページを一気に取り組むとなると、それだけ「ゴールは遠いな、いつ終わるのかな」と、もう嫌な気分になります。ゴールが見えないものほど嫌なことはありません。この嫌な気分にあらざるのをやつても……、すぐに疲れてしまう、長続きしない、知識や考える力がついていかずただなんとなく取り組んでいる、これではせつかくの「質」が台無しです。

「十ページか。では一ページだけ一先ずやってみよう。その次に違うことをやつて、それから次の二ページをやつてみよう」ならどうでしょう。小分けにすれば、ゴールが見えます。不安も軽くなります。自然、手も思考も働きます。さらに、「このページだけ今やつて、次のページは夕食前に、もう一ページは風呂に入る前にやるう」と取り組むタイミングも小分けにしてしまうのです。一気にやると〇時間、でも分けて少しの量なら〇分。負担も軽くなります。

② 気分を変えるために、イメージがガララと違うものを組み入れる

同じ場所、同じ環境での取り組みも飽きる原因です。自宅であれば自分の部屋だけでなく、リビングなども取り組む場所にしてみます。さ

れてみるのも「飽きない」勉強の手法です。トランプをめくつて出した数の問題数を解く。

さいころを振つて出した数の