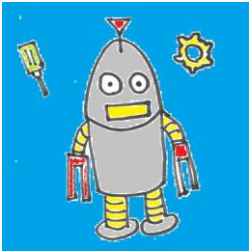


大学は学業優先、それとも
アルバイト優先？

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えます。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、ちよつ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ったこととペットを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おりになりました。さて、工学部とはどんな学部なのでしょう。

実際に学び始めると、初めは教養科目が多かったのが、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も感じました。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と思えました。

思い出話になってしまいましたが、大学の勉強は高校までとは違い専門的になり、学年が上がればさらに細分化されていきます。興味を持って学ぶことができれば大変い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、いかにその学問に興味を持てるかが大事になってきます。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っています。

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、土曜日には二年生より上の学年は授業がほとんどなかったのに、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っていると思います。学校の教員にはなりませんが、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大学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もつながりができましたし、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、大学時代は、学業でもアルバイトでも、様々な経験ができる時期です。ぜひ、いろいろなことにチャレンジしてみてください。多少大変になるだろうと思っても、まずやってみることが大事です。そのことで新しい自分を発見することができずし、将来の自分につながるかもしれません。これは高校三年生だけではなく他の学年の人にも言えることです。

新しい自分にレッツゴー！
（岡本）

私はHSPです、多分。（その八）

まず、HSPの定義から。「非常に感受性が強く敏感な気質をもった人」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」ののしったりする人。
 - (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。
- そして、ここから追加です。

- (4)異性の前でやたらサービスが良くなる人
- (5) お店で店員に対する態度が悪い人
- (6)上に愛想よく、下に高圧的な人
- (7)自分が気に入ってる人だ

けに、愛想のよい人 (8)一方的に自分の価値観を押しつける人 (9)相手の話をきちんと聞こうとしない人 (10)自分の責任を逃れて、他の人のせいにする人 (11)複数のメンバーで飲食して、支払いを逃れる人 (12)複数のメンバーで飲食して「ワリカン」のとき、いつも自分のカードでまとめて払ってポイントをかせぎ、多めに集金する人 (13)ごみをポイ捨てる人 (14)ことわざや難しい言葉を使って相手を困らせる人 (15)自分の学歴や知識をひけらかす人 (16)相手のあげ足をとって、論破しようとする人。まだまだありますが、この辺で。

世の中には完全な人間などいません。私も自分が気付かないだけで、ここにあげたようなことをしているかもしれません。ただ、分かっているのは、この十六個の中で、「どれかをいつもしている人」や「複数のことに当てはまる人」には気を付けたほうがよいということです。

こういう人たちは、HSP的な人に（そうでない人にも）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さえあります。

そこでやっ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も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れませんが、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とどまり、思い出して悶々とした気持ちが続きます。

ここで、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。これからも(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せん。「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っ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けていきます。

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ってムリ・ムダ・ムラが生じて効果が上がりません。（スポーツでしたら怪我の要因にもなります。）

「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っても……、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、これではせっかくの「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、ちよつ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。」と思った皆さん、誤解無きよう。青木が伝えたいことは、『**量**』をこなすための『**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。

問題になるのは「量」をこなすやり方です。どんな人でも「量」をこなすのは難しいものです。なぜか——「飽きてしまう」「疲れてしまう」「嫌になつてしまう」がつきまとうからです。そこで大事なのは、**いかに「脳を飽きさせずに」「脳を嫌にさせずに」「脳に疲れを感じさせずに」取り組みるか**どうかです。上手に「脳をだます」と言ってもいいでしょう。ちよつとしたことでそれは可能です。学習でもスポーツでも

楽器でも——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、それだけで「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。この嫌な気分が脳が支配され、手も思考も止まってしまいます。

「十ページか。では二ページだけ一先ずやってみよう。その次に違うことをやって、それから次の二ページをやってみよう」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って、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ろう」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、イメージがガラツと違うものを組み入れる

右記①にも書いている、「違うことをやって」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「イメージがガラツと変わるもの」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……のように違っ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、数学モードになることで「おつ、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

考を動かしてくれます。

③ ゲーム性を採り入れる

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。トランプをめくって出た数の問題数を解く。さいころを振って出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、脳が飽きません。



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。さらに、自習室や近所の図書館も活用してみましよう。（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、ちよこちよ何かを買いにいたり、食べたり飲んだり、おしゃべりしたりと集中できていない様子です。お店にも迷惑ですしね。）

他にも、「あることをしたら必ず取り組みという自分流のスイッチを作る」「ブツブツ言いながら声に出して取り組む」「ちよつとの空き時間で出来ることを採り入れる」「寝る前の時間を焼き直し（いわゆる復習や見直し）に使う」など、諸々ありますが、紙面の都合で今回はここまでということと。

「質」「量」両面を常に意識して取り組み、出来ることを一つでも増やし、自身を高めていきましょう。

（青木）