



R6.11.15

令和6年度 朝日中学校 学校だより

だのっこ

鶴岡市立朝日中学校

TEL:53-2092

Fax:53-2091

Mail⇒



テスト期間に「自己管理能力」を高める

11月22日（金）に実施される期末テストに向けてこの週末からテスト期間となります。

特に3年生にとっては、希望する進路実現のためにも精一杯取り組んでいただきたいと思います。

これまでの単元テストも含め、今回のテストも成績に関わるため、結果はもちろん大事だと思いますが、君が期待する結果を出すために工夫すること、努力することも同じくらい大切なことだと思っています。

本校では、期末テスト前にテスト期間を設定し、部活を含む諸活動を控えていただいておりますが、並行してスマホをはじめとするインターネットツールの利用をセーブしようと呼びかけています。

既にインターネットは生活になくてはならないものになっていて、皆さんも学校やお家で、市から貸与されているPCでAIドリルに取り組んだり、自分用のスマホなどで、日常的にゲーム、SNS、動画視聴等のソフトを利用したりしている人もいます。

以前は生徒向けの講話等で、インターネットはとても便利だけれど、使い方によってはこんな怖いことがありますよ、こんな危険性がありますよ、とアナウンスし、危険を避けるために、できるだけインターネットツールを使用しないよう、触れないように、と指導していました。しかし、先ほど申し上げたように、もはや生活の一部としてなくてはならないものとなったインターネットツールを無条件に遠ざけるのは現実的ではない、と考えています。。むしろ、上手に活用すること、インターネットツールを介して得られる膨大な情報に翻弄されることなく、そのメリット、デメリットや特性を踏まえて「使いこなす」ことが大切だと思っています。

例えば、アメリカの大学生を対象に、試験中のスマホの置き場所の違いで、試験結果にどんな影響が出るのか、という調査をしたそうです。①机の上 ②机のわきに掛けておいたカバンの中 ③別の部屋 の3パターンで試験結果を比べたところ、③の別の部屋にスマホを置いた人達の結果が一番よく、①の机の上にスマホを置いた人達の結果が、この3つのパターンの中では一番低かったそうです。

これは、身近な場所に置くことで集中力が散ってしまったことが原因である、と考えられています。人間の脳は、元来、一つのことに集中するようにできていて、何かに集中しているものがあれば、それ以外のことは自動的に抑制されるようにできているんだそうです。ところが、この調査ではスマホが身近にあることで、気が散ってしまい、結果に影響した、と分析されています。

他に、インターネットツールの利用時間が長い人ほど試験結果も低くなる、という調査結果や、30分しか勉強しなかったけれど、スマホも30分しか使わなかった人と、4時間勉強したけど、スマホも4時間使った人のテスト結果が前者の方が高かった、という調査結果を知っています。

大切なことは、便利なインターネットツールを、誰かに指示されたから使う、使わない、ではなく、使う場面と使わない場面、使った方がいいか遠ざけた方がいいかを自分で判断して実行できる力を身に着けることだと思っています。（インターネットツールを置く場所や使い方にとどまらず、普段の生活の中のいろんな場面で他の人がこんな風にしているから、とか他の人がこう言っているから、ではなく）何が正しいか、自分はどうすべきかについて自分で判断し、行動する、とか、自分をコントロールする、という「自己管理能力」を身に着けることだと思います（先ほどは、そういう意味で「使いこなす」と表現しました）。

テスト期間は、君の「自己管理能力」を高めるための機会の一つ、と捉え、集中してテスト勉強に取り組める環境について考えてみてはどうでしょうか。

単元テストの連絡

【家庭科】1年生 11/26(火)