

変わることに ついて

運動の第1法則(慣性の法則)

外部から力が加わらなければ、静止している物体は静止状態を続け、運動している物体は等速直線運動を続けます。力が加わらなくても直線的に進んでいきます。なんか楽な感じですね。

運動の第2法則 $F(力) = m a$ (質量×加速度)

止まったり、加速したり、方向を変えたりするには力が必要です。特に、摩擦がある状態で止まっていたものを動かし始めたり、状況を大きく変えようとするには、大きな力が必要です。望ましい運動に軌道修正されるまでは、力を加え続けなければなりません。

弾性 固体が外力を受けたときにおこるひずみは、ある限界までは外力を除くと、もとの状態に戻ろうとします。

私たちがそれまでの生活の中で獲得してきた「行動様式」や「ものの見方・考え方」、あるいは「価値観」のようなものは、物事を進めていく際に有効に作用する場合もあれば、厄介なことになる場合もあります。

これまでこれといった問題点を意識することもなく、日々の生活や業務をこなしていたとします。この場合、何となく上手くいっていますので、そこでの行動様式や考え方などの習慣は、その状況に取りあえずは適応していることとなります。したがって、この間は、行動様式等はあまり変化することなく、続けられていきます(慣性の法則)。そして、この期間が長くなればなるほど、その習慣は強固なものになっていきます。

しかし、私たちを取り巻く状況は不変ではありません。自分自身も含めて変わっていきます。次第に、問題点や課題が生じ、それらが蓄積していきます。ダムに水がたまり続けると危険性が増していくように、やがて改善を迫られる事態になります。けれども、習慣が強固なものとなっている場合、それを変えていくのは容易ではありません(運動の第2法則)。時には、問題を見ないようにするかもしれませんし、問題は認識したとしても、その影響を過小評価するかもしれません。仮に、一念発起して行動様式などを変えたとしても、当座の危機から脱したような気になると、またもとの習慣に逆戻りしているということもあり得ます(弾性)。新しい状況に対応する「行動様式」や「ものの見方・考え方」、「価値観」などが新たな習慣として根付かない限り、弾性が強く出てしまうのです。

新型コロナウイルス感染症への対応、交通安

全に留意した自転車の乗り方、学習習慣など、上記のような内容に該当するところがあるのではないのでしょうか。

【感染症対策】 強く危機を感じていた頃と今を比較してみてください。行動様式が元に戻り、結局変わっているのは、マスクを付けているだけ、などということはないのでしょうか。手洗いの励行、食事の際の注意点、互いの距離感など、常に配慮してください。

【自転車の乗り方】 ヒヤッとした経験の後、しばらくは注意していたけれども、また、スピードを出していたり、一時停止の意識が甘くなったりしていないのでしょうか。

【自分の目標に向けた学習習慣】 根付いていますか？ 高校受験は身近な範囲の人たちと比較していればよかったです。高校からの進路は全国の人たちを視野に入れて努力し続けなければなりません。隣の人と競っているわけではないのです。

せっかく改善した習慣、元に戻っていませんか？

スマホ使用への警鐘

16日に1、2年生を対象に行った進路講演会において、講師の平川 健 先生は、「毎日の1時間1時間の授業を大切にすること」、「うなづき力の発揮」、「当日に復習すること」、「前向きな言葉で自分を鼓舞すること」、「説明型学習法」などを紹介していました。その中で、スマホの使用に制限をかける重要性も強調されていましたが、覚えていますか？

そこで、スマホの使用に対して警鐘を鳴らしている本を紹介します。

川島隆太(東北大学加齢医学研究所所長)著『**スマホが学力を破壊する**』(集英社新書)です。仙台市立小中学校に通う約7万人の生徒を5年間追跡調査し分析した結果が綴られています。「スマートフォン 賢くなるのは 機械だけ」のようです。There is an elephant in the room. さて、その内容とは…。

- ① 長時間携帯・スマホを使用する生徒の学力が低い。
- ② スマホ等の使用が学習時間や睡眠時間に影響し成績が低下したというより、スマホ等の使用が直接に成績に影響を与えている。
- ③ スマホを1日1時間以上使い続けた子供は、どんどん成績が下がった。
- ④ もともと成績が良かった子も、スマホを使い始めると成績が大きく下がった。
- ⑤ スマホを1時間以上使用していて成績が悪かった子がスマホ使用をやめる、もしくは1時間未満に抑えたら成績が向上した。