



「学習習慣」について

3日間の定期テストが終了しました。皆さんホッとしていることだろうと思います。来週はテストが返却されると思いますので楽しみに待っておいてください。

さて、テストの出来不出来も大事ですが前後の取組が重要です。しっかりと見直しができる次の学習に入っているか、できなかった問題を自宅学習などでしっかり復習しているかなどの習慣は、点数化されませんが大切な「学力」の一つと考えられます。いうならば、「見えない学力」とでもいいでしょうか。

海に浮かぶ氷山は、大部分は海の中に隠れ、全体のほんの一部しか見えていません。

テストの点数という「見える学力」だけでなく、点数化されない「毎日の取組」「プリントの整理」「質問をする習慣」「テストのやり直し」「忘れ物をしない」などの、「見えない学力」＝「学習習慣」にも目を向けていきましょう。

よい習慣は才能を超える (抜粋)

「仕事で伸びる人」とは、「学力のある人」です。といっても、学校の成績のことではありません。一般的な会社で働くには、高卒ぐらいの知的レベルがあれば十分です。

ここで言う学力とは自ら学び取る力。周囲の先輩のいいところ、悪いところを見極め、いいところだけを学んだり、本を読んだりして、そのすべてを自分の血や肉にしていく力です。そして、学ぶ力がある人は謙虚です。経験と知識が足りないことを自覚し、人の話をよく聞き、自分を省みる姿勢をもっています。謙虚でない人はいくら学力があっても伸びません。

私の同期のうち5人は私と同じ東大卒でしたが、私以外の同期は皆、脱落していきました。頭がよく、記憶力もよく、要領もいいのに、謙虚さが足らなかったのです。自分の主張だけが正しいと思込むような人は仕事で成功しません。

もちろん、仕事で成功できるかどうか、出世できるかできないかには、運、不運もあります。(後略)

(東レ経営研究所特別顧問・佐々木恒夫氏 新潮45「新入社員諸君!」より)

運動する習慣をもっていれば、その人は健康になります。甘いものばかり食べれば、生活習慣病になりやすいでしょう。それと同じように、成功に向けて行動する習慣をもっていれば、その人は成功する確率は高くなります。学習習慣も同じです。「これからの取り組み方で未来は変わる!」

はじめは人が習慣をつくり、それから習慣が人をつくる

ジョン・ドライデン (イギリスの詩人)

習慣が変わるとなぜか人生が変わる

日本講演新聞 2897号 水谷もりひと

最近、スティーブン・コヴィー博士の著書『7つの習慣』の勉強を始めた。

・・・略・・・

学び始めたばかりなので『7つの習慣』についてはまた別の機会に譲るとして、そもそも「習慣」には凄まじいパワーがあると思っている。人生はこの「習慣」に支配されていると言っても過言ではない。

皆さんも、「人生は習慣でできている」とか「習慣が変われば人生が変わる」という言葉一度はどこかで聞いたことがあるのではないだろうか。

「行動が変われば習慣が変わる。習慣が変われば人格が変わる」とはアメリカの心理学者ウィリアム・ジェイムズの一言であり、かのマザーテレサも「行動に気をつけなさい。それはいつか習慣になるから。習慣に気をつけなさい。それはいつか性格になるから」と言っている。

以前、居酒屋『てっぺん』の社長・大嶋啓介さんがある講演で少年院の話をしていた。

少年院では毎朝点呼がある。右側から入所歴の長い順に一列に並ぶ。左側は入所歴の浅い子たちだ。右側に行けば行くほど明らかに目が輝いているという。一定期間、少年院で生活していると確実に変化するらしい。なぜなら習慣が変わるからだ。

朝6時に起きる。朝日を浴びる。点呼の時はハキハキとした大きな声で返事をする。体操をする。掃除をする。そして腰骨を立ててご飯を食べる。彼らのほとんどにそれまで「悪い生活習慣」があり、それが「悪い行動習慣」をつくり、次第に心が荒んでいった。だから少年院では「いい習慣」を形から強制する。最初は苦痛だが、毎日やらされることで、やがてそれが習慣になる。習慣になると行動がだんだん苦痛でなくなる。そして少しずつ心が再生されていくという。

「習慣」といってもいろいろある。

たとえば「生活習慣」。早起きの習慣のある人・ない人。朝食を食べる人・食べない人。そんな朝の習慣から始まって、夜は夜で、飲みに行く習慣、家で晩酌をする習慣、寝る前に本を読む習慣等々。「何もしない」というのもひとつの習慣だろう。

それから「行動習慣」。ルーティンの中で、起床して、窓を開けて空気を入れ替えて、洗面して、神棚の水を替えて、ウォーキングをして・・・というような人それぞれの決まった行動パターンである。

「言葉の習慣」もある。これは人間関係に大きな影響を与えるもので、俗に言う「口癖」だ。愚痴を言ったり、人の悪口・陰口を口癖にしている人は、「類は友を呼ぶ」で、そういう人たちと付き合っているものである。

「思考習慣」には多くの人が気付いていない。講演会などで「自分はネガティブなタイプだと思っている人？」と質問すると、半分くらいの方が手を挙げる。本当にネガティブな人は講演会の会場に来たりしないのに。自分の思い込みである。

「人前で話すのが苦手です」と言い訳して話し始める人がいるが、これも思い込みで、話下手なのは単に練習不足・努力不足だけのこと。練習したり努力すれば誰でもそこそこ人前で話せるようになる。

この間、俳優・声優スクール「サラムやざき」の生徒たちに、この「習慣」の話をした。みんな人生が大きく変わるほどのチャンスを掴みたいと思っている若者たちだ。

なぜそんな話をしたのかと言うと、僕自身が若い頃、この話を聴きたかったからだ。

ただ50歳を過ぎてからでも習慣を変えれば人生は面白い方向に変わっていくことを知ったので自信をもって語った。「習慣、おそるべし」と思う今日この頃である。