

言葉は言霊（ことだま） ～1秒の言葉～

昔から日本では、言葉を言霊（ことだま）と言って人の心を動かす魂（たましい）が宿っていると考えられていました。声に出した言葉が現実には何らかの影響を与えるという考え方です。奈良時代に編集された「万葉集」の中にも「磯城島（しきしま）の大倭（やまと）の国は言霊の助くる国ぞ まさきくあれ」（歌意は、「大和の国は言葉に霊力がひそんでいる国だ。私が今、こうして祈っているのだから、効き目がないわけがない。無事帰っていらっしゃるに違いない」と海路の無事を祈った歌である。）とあるように「言霊」（ことだま）という言葉が使われています。このように昔から日本人は言葉の持つ不思議な力に気付いていたのです。

今回は、言霊・言葉の持つ不思議な力を現した素晴らしい詩を紹介します。漫画家や絵本作家として活躍している小泉吉宏さんの「1秒の言葉」という詩です。1984年にラジオのCMとして作成され、週1回1年ほど放送された後翌85年にテレビCM化されるなど話題となりました。詩の短い言葉に多くの人が心を打たれ、放送後、「結婚式のスピーチに使いたい」「教材にしたい」などの問い合わせが殺到しました。

1秒の言葉 小泉吉宏

「はじめまして」

この1秒ほどの短い言葉に、一生のときめきを感じることもある。

「ありがとう」

この1秒ほどの短い言葉に、人のやさしさを知ることがある。

「がんばって」

この1秒ほどの短い言葉で、勇気がよみがえってくることもある。

「おめでとう」

この1秒ほどの短い言葉で、幸せにあふれることもある。

「ごめんなさい」

この1秒ほどの短い言葉に、人の弱さを見ることもある。

「さようなら」

この1秒ほどの短い言葉が、一生の別れになるときがある。

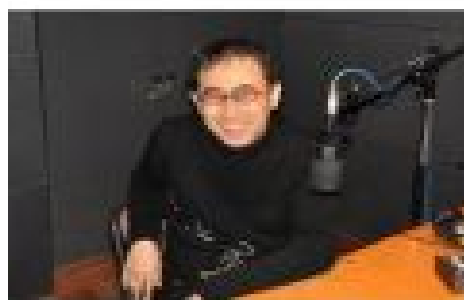
1秒に喜び、1秒に泣く。

一生懸命、1秒。

人は生きる。

言葉には不思議な力があります。たった1秒の言葉であっても人間の一生を左右するほど影響力があるといっても過言ではありません。この詩は、私たちに言葉の持つ力や大切さを語りかけているように感じます。

時間に追われながら生活している私たちにとって、その短い言葉さえ置き去りにしてしまいがちですが、普段の何気ない一言一言を大切に、人と人とのつながりを深めていきたいものです。



小泉吉宏さん

高校入試に向けて 私の勉強法 期末テストに向けて

期末テストに向けて 1年2組 松川未悠

私は、日々の積み重ねがテスト勉強をするうえでとても重要なことだと思います。

例えば、毎日の授業や宿題などで、苦手なところを早めに知り、ワークやプリントを何度も解いて、テストまでに苦手なところや不安な所を無くしておきます。

また、自学は毎日取組み、自主学习ノートを見ればポイントがすぐ分かる様に、絵やカラーペンを使い見やすくしています。

毎日このような小さなことを積み重ねていくと、大きな自信につながりテスト当日も自信を持って取り組めると思います。

期末テストに向けて 2年5組 岡村祐月

私は、10日位前から定期テストに向けて勉強するようにしています。そのテスト前にやる勉強は次のようなものです。

まず初めに教科書をすみからすみまで読みます。これが一番大切で、しっかりと理解できるまで読みます。その後、問題集を解き、できなかった問題にはマークを付け、もう一度解くようにしています。

また、暗記しなければならない語句や単語は一度書いてみて、不安だなと思うものはきちんと覚えられるまで何度も書きます。

勉強は日々の積み重ねが大事なので、しっかりと授業を受け復習することでテスト勉強が楽になります。

入試に向けての勉強法 3年5組 中澤 亜美

「努力できる人間になれ。」父がくれた言葉は1年生からずっと私のモットーだ。どんな努力も必ず結果として現れて報われるとは限らない。だから苦しくなるし、途中であきらめたくもなる。しかし、「努力することに意味があるのだ。」と中学校3年間を経て私は実感している。

私が特に大切にしてきたことは、復習を徹底することだ。完全に理解するまで、同じ問題を何度も解き直したり、苦手な要点を自分なりに工夫してノートにまとめ、見直ししたりすることを欠かさずしてきた。世界で一冊のノートは私が何より信用できる参考書であり、努力の証だ。

受験本番まで、より多くの問題を解き、復習を大切にしながら3年間のまとめをしっかりとしたい。

記憶力増強法 ～ライオン法と睡眠の効果からより学力をアップさせよう！～

ライオン法

人間はヒトである前に動物です。動物たちは進化の過程で「記憶力」という能力を養ってきました。その痕跡がヒトにも残っていることを前提に考えるのです。

自分がライオンになったことを想像してみてください。ライオンたちが草原で生活するうえで、どんなときに記憶を必要とするのでしょうか。こう考えることで、何が記憶によいかを自ずと理解できるはずです。3つの例を挙げてみましょう。

空腹・空腹の時間こそが格好の学習時間

生物にとっては「空腹」は危機的状態。ライオンが空腹になれば、狩りに出る。狩りをするときは、まさに記憶力を使う時間帯。腹がすいている時の方が記憶力が高いことが科学的に証明されている。

歩行・歩きながら暗記すると覚えやすい

ライオンは狩りをするときに歩いたり走ったりする。歩くと海馬から自動的にシータ波が出る。その結果、記憶力が高まる。歩くことは記憶力アップのスイッチになっている。

温度・部屋の温度は「頭寒足熱」が原則

動物は寒くなると危機感を感じる。冬になると獲物にありつけないことを本能的に知っている。したがって、部屋の温度は若干低くした方が、学習効率が高まる。室温が高いのは危機感が減るだけではなく、頭部全体の血流が変化してしまっ、思考力が低下する。

睡眠の効果は、「眠る」こと自体が重要なのではなく、脳への情報を絶って、脳に整理整頓の時間を与えることなのだ。学習の直後に睡眠すると点数アップの効果が出てきめんに現れる。就寝時間の1～2時間は脳にとって記憶のゴールデンアワーである。

ライオン法や睡眠の効果から、一日の効果的な勉強法（一日の時間帯で勉強すべき科目）は、

起床直後は、計算や一般的な復習。（暗記に向かない）

午前・午後は、論理力や思考力が要求される科目。数学や国語、物理、化学

睡眠前は、特に記憶を要する科目に有効な時間帯。社会や生物、あるいは英単語

※海馬・脳の記憶や空間学習能力に関わる脳の機関 ※シータ波・記憶と学習に適している脳波

東京大学・大学院准教授池谷裕二著「受験脳の作り方（一脳科学で考える効率的学習法）」（新潮文庫）より

学問に王道なし、勉強法にも王道なし、部活にも王道なし、何事も習得には「反復」です！