



旭陽中校長室だより

NO.6

令和7年12月4日(木) 発行: 大阪市立旭陽中学校長 辰巳千佳子

ずいぶん寒くなりました。大阪市ではインフルエンザがとても流行っているようです。手洗いうがいはもちろんですが、十分な睡眠も大事です。

学習者用端末が新しくなりました！

今まで皆さんが使ってきた Windows 端末から Chrome 端末に切り替わりました。

それに伴い、今までの使い方と大きく変わったところがあります。前の Windows 端末は学校で充電しないと



いけなかったのですが、新しいものは、家で充電できるようになります。ネット環境が整っていれば、家で端末を使用し学習に役立てることができます。デジタルドリルを使って、授業の復習をしたり、調べ学習を行うことができるし、課題も端末を使って仕上げるものが出されるようになります。また今までよりもつながりやすいといわれていますので、「心の天気」を1日1回必ず入力してくださいね。

私たちの生活では、さまざまなアプリケーションが活用されてとても便利になっています。スマートハウスのように家の中の家電や設備をセンサーやインターネットでつないで自動化したり遠隔操作できたりします。

「〇〇、音楽かけて」「〇〇、タイマー5分」など人の音声での指示を実際に行うものもよく知られていますね。AIがすごいスピードで発達していき、わからないことがあれば、自分で苦労して調べなくてもAIに聞けば教えてくれる。これからの生活は、AIを使って使いまくって活用してロボの生活、当たり前のように使っていく生活になるでしょう。しかし、気を付けてほしいのは、そういった便利なモノに「使われて」いませんか？



今、AIに対する「依存（絶えず必要とする状態やそれがないと正常な活動ができない状態）」が問題になっています。

たとえば、AIを使って学校の課題をするとき、

AIに答えを聞いて丸写しする。
AIの答えをそのまま信じて任せきりなので、
自分の頭で考えていない



思考力や判断力がつかない
AIなしで問題を解くことができない。

となってしまいます。

AUは便利だけど、いつも正解ではありません。ほかの情報源（本、学校、家族、実際の体験）なども参考にしついついしっかり考えて判断することが大事です。

主役はAIではなく、皆さん自身です。

前回、思春期に得られるものの一つにあげた、『学力や興味を持てる分野が見つかる』について話をします。



結論から言うと、**学力も興味も行動しないと得られない**です。じっと待っていてもやってきません。差し当たっては、学校での学習内容をどれだけ自分のものにできるのかをめざしてはどうでしょうか。

■中学生の学習方法

「そんなんいうたって、勉強方法がわからんもん」「何したらええかわからん」という声はよく聞きますので、ヒントを紹介しましょう。

<日々の学習>

- ① 本日の復習…授業ノートを読む。そのときに、授業の様子も思い出してみてください。あの時、先生がこう言ってたとか、〇〇が笑かしてきたとかでもいいです。記憶は何かと関連づけると頭に残りやすいです。
- ② 宿題……………これは絶対やりましょう。そんなにむちゃな量は出していないので、いくつか重なってもできるはず。今後はデジタルドリルで出されることもあるかもしれません。
- ③ ワークは少しずつ…習った範囲のワークは先にちょっとずつやっておきましょう。せいぜい 1 日 1 ～ 2 問。あとが楽です。

<テスト前>

- ① 2週間～10日前…テスト範囲のチェック、ワークや提出物などを計画的に進める。教科書、ノートを見ながら、ワークをもう一回やって見るなどこつこつ進めておきましょう
- ② 1週間前……………暗記物(英単語、漢字、理科や社会の語句や年代など)や、数学の問題にチャレンジ。数学は問題を解くスピードも大事です。練習あるのみ!
- ③ 授業中に先生がテスト関連で言う“重点”は必ず押さえておく。(テスト前に「ここ出すよ」という先生はとても多いです)

こうしたサイクルを身につけておくと役立ちます。ここで、大敵の存在を忘れてはいけません!

それは……**スマホ**。

学習するときには、電源を OFF か別室に置いておく方がよいと思います。またはタイマーアプリを使うのも一つの手ですね。スマホをさわるときは、「〇〇が終わったら」というようにルールを自分で決めておきましょう。

■やるスイッチ

やる気スイッチがあれば、簡単に ONOFF でとりかかれるけど、残念ながら人間にはありません。なので、自分で「やる気」を絞り出さねばなりません。やる気を出す最大のコツは、



① とにかく行動を起こす

いやでもなんでもとにかく行動し、始めてみると、やる気が高まると科学的に証明されています。

② 今日の目標を設定、ごほうびも決めておく。

今日の目標はスモールステップで。英単語を 5 個覚えたら…数学3問解いたら…というように決めて、おわったら何か好きなことを少しするといったように決めたほうが行動しやすくなるそうです。

③ 机のまわりを整理整頓しておく

使うものはすぐ取り出せるように整理しましょう

(次回に続きます)