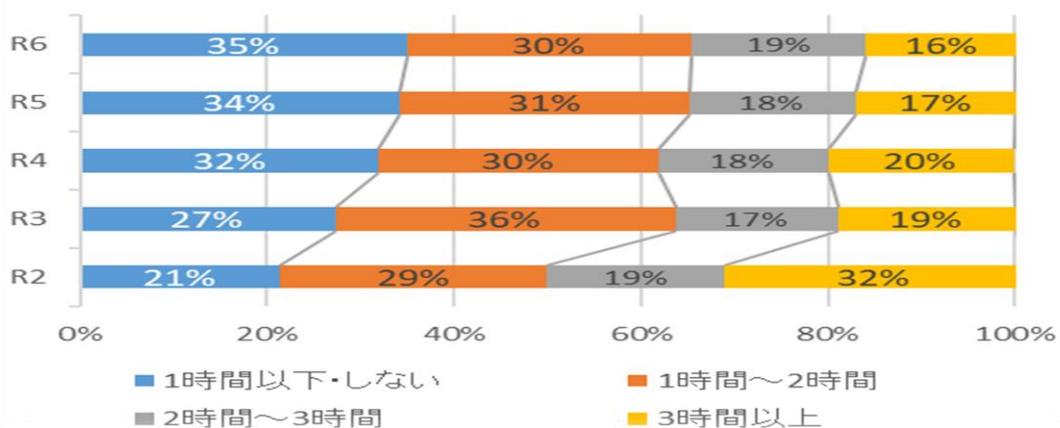


## 公立高校推薦入試日です。

2月17日(月)

本日は、公立高校推薦入試日です。受験生の健闘を祈ります。3年生は私立、公立推薦と入試の連続ですが、学年末テストがそこまで迫ってきました。計画表も早くに配られ、テストモードにならないといけないのに・・・、なかなかテストに集中できない生徒も多いのではないのでしょうか。大人でも、急ぎの用事があるにも関わらず、急に掃除を始めたり、SNSに夢中になったりと、別のことを始めてしまうことがあります。人はどうして、やるべきことを「先送り」してしまうのでしょうか…？その理由の一つが「セルフ・ハンディキャッピング」です。初めて聞かれた言葉かもしれませんが心理学の用語で、「自分で自分にハンディキャップを負わせる」という意味になります。例えば、試験の直前までスマホやゲームに夢中になっていたとすれば、点数が悪かった時に、「これは自分の能力のせいじゃなくて、ついゲームをやりすぎて勉強できなかったからなんだ……」などと、言い訳をすることができます。「自分に能力がないから結果が悪かったのだと思いたくない」と、普段から言い訳をする傾向のある人が、セルフ・ハンディキャッピングをしがちだと実証されています。また、セルフ・ハンディキャッピングをすると、高校・大学生よりも小・中学生のほうが、成績が下がりやすいという調査結果もあります。スマホの電源を切る、勉強机の近くに娯楽物を置かないなど、集中力を妨げるようなものはあらかじめ視界に入らないようにして、テスト勉強(家庭学習)に集中しましょう。下の表は、生徒アンケートの中からゲームやスマホの使用時間です。

26) 普段(月～金)に1日あたりどれぐらいの時間、携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしますか



「普段(月～金曜日)に1日あたりどれぐらいの時間携帯電話やスマートフォンで通話やメール、インターネットをしますか」という問いに対し、「3時間以上」している16%です。」感染症等の影響で、部活動や外出が制限され、家で過ごす時間が増えたことが要因と考えられます。これは平日の様子を問うたものです。部活動のない休日とはどのような家庭生活を送っているのでしょうか？