

1月24日の全商簿記検定、31日の全商情報処理検定が終わりました。手応えはどうでしたか。放課後の課外もあり、朝から家庭学習まで本当に毎日一生懸命勉強していましたね。そんな中、検定をとることにどんな意味があるの？と疑問を持った人もいるかもしれませんね。

「商業高校出身だから簿記検定は持っているはず」と社会では思われています。普通科の高校では取得できない検定です。放課後の課外もあり全員合格したいですね。

これからみなさんが社会で働く時代は、今のような終身雇用がなくなっていくと思われまます。転職が当たり前の時代になるでしょう。そのときに力があるのかを客観的に他の人にわかってもらう1つとして検定があるのかもしれません。(もちろん検定さえとっておけばいいわけではありませんが)

検定が意味のあるものになるかならないかは自分次第です。可否を問わず、検定合格に向けて自分が「どれだけ自分ががんばれる人間なのか」を知ること、今回の「経験を活かして次の課題に挑戦する勇氣」をもてるようになることも合格以上に大切です。そのためには、検定受検後の振り返りをしましょう。この「振り返りと他への応用」が可否と同じくらい重要です。検定に挑戦することでどれほど自分が成長できたのか振り返り、活動メモに書いておきましょう。

3学期もあとわずかです。2月には進級のかかった学年末考査や日商簿記、日商リテールマーケティング検定が続きます。3月は1年前にみなさんが受験した高校入試が始まり、家庭学習が多くなります。作文テストに向けての準備、読書、趣味など有意義な時間の過ごし方をしましょう。「どんな自分でありたいのか」、それを決めるのは自分です。

生徒の感想より

1月24日 全商簿記実務検定を受検して

「部活動の大会があり、放課後の学習ができなかったので家での勉強をがんばった。クラス全体で合格しようという雰囲気があり、友達や先生に教えてもらううちにできるようになってモチベーションが上がっていった。これからも様々なことに挑戦し、自分をレベルアップしたい。」

2月の予定

- 2/3 公務員講座
- 2/6 秘書検定
- 2/7 全商商業経済検定
- 2/8～2/12 学年末考査
- 2/12 頭髪服装指導
リテールマーケティング検定課外
- 2/13, 14 簿記外部講師課外
- 2/15～16 リテールマーケティング検定課外
- 2/17 日商リテールマーケティング検定
- 2/17～2/19 実力テスト
- 2/18～19 顔写真撮影
- 2/19～26 日商簿記検定課外
- 2/22 進路体験発表会
- 2/24 進路ガイダンス⑤⑥
- 2/26 卒業式予行
- 2/28 日商簿記検定

スクールカウンセラー来校日

- 2/5
- 2/19(今年度最終日)

3月の予定

- 3/1 第73回卒業式(家庭学習)
- 3/2 3校時で下校
- 3/10, 11 登校日
- 3/11 作文テスト
- 3/16 到達度テスト
- 3/19 終業式、大掃除、教室移動
- 3/30 離任式

朝学習は読書の時間です

12月より朝8:30~8:40の10分間は読書の時間になっています。自分の好きな本を落ち着いて読んでいます。読書は自分では体験できないことを間接的に体験でき、自分以外の人の気持ちや考え方に触れることができます。そのため、集中力やコミュニケーション能力も鍛えられます。またいい文章に触れることで文章を書く力もつきます。最近の研究では、紙の本で読む方が電子辞書で読むより脳にはいいという研究結果があります。これまで30日近くの時間を読書の時間を過ごしてきました。合計で約300時間になるのでちょうど授業6時間まるまる読書した計算になります。これまで何冊読んだでしょうか？読んだ本は書名、著者名、出版社名と読み始めと読み終わりの日付を手帳や活動メモに記入しておきましょう。余裕のある人は一言感想、要約も一緒に記入しておきましょう。

脳科学の最新研究から明らかにする恐るべき真実世界的ベストセラー

おすすめ本 アンデシュ・ハンセン著の「スマホ脳」(新潮新書)を読んでみよう！

今のこの社会は、人間の歴史のほんの一瞬にすぎない。地球上に現れてから99.9%の時間を、人間は狩猟と採集をして暮らしてきた。私たちの脳は、今でも当時の生活様式に最適化されている。生物学的に見ると、私たちの脳はまだサバンナで暮らしているのだ。

現在、どこにいても、誰もが自分のスマホをじっと見つめている。私たちは依存してしまっているのだ。福商1年生は平均で1日3時間も使うスマホ。(50年間使うとすると、6年間という時間をすべてスマホで使うことになる)なぜこれほど利用しているのか、いや私たちが使われている状態なのだ。つまり、スマホに脳がハックされている。なぜか。スマホのアプリは、最新の脳科学研究に基づき、脳に快樂物質を放出する(報酬系)の仕組みを徹底的に利用して開発されている。そして私たちの情報(何を好むかなど)を簡単に大量に手に入れて莫大な利益につなげている。

だが世界のIT企業のCEOやベンチャー投資家たちの多くは、わが子のデジタル・デバイスへのアクセスを認めないか極めて厳しく制限している。例えば、フェイスブックの「いいね!」の開発者は、その依存性の高さに気付き、「SNSの依存性の高さはヘロインに匹敵する」と発言し、自らスマホ使用を制限するためのアプリをインストールした。iPadを開発したアップル社の創業者、スティーブ・ジョブズ氏は「自身の子どもにiPadを置くことすらしない」と話し、マイクロソフト社の共同創業者、ビル・ゲイツ氏は子供が14歳になるまでスマホを持たせなかった。

私たちはスマホによって睡眠や運動、リアルな人間づきあいの時間が奪われている。最新研究が明らかにするのはスマホの便利さに溺れているうちに自分の脳が確実に蝕まれ、睡眠障害、うつ、ストレス、孤独、共感力や記憶力や集中力、学力の低下、依存という現実だ。

最後に影響を最小限にとどめたい人へのアドバイス。

○自分のスマホ利用時間を知る○目覚まし時計や腕時計を利用する○プッシュ通知もすべてオフ○集中力が必要な作業をするときはスマホを手元に置かず、隣の部屋に置く○チャットやメール、LINEをチェックする時間を決める○人と会っているときは、マナーモードにして遠くにおき、相手に集中する○教室ではスマホ禁止！ポケットにも入れない○スクリーンタイムを制限し、代わりに別のことに集中する○寝るときは、スマホ、タブレット、電子書籍リーダーの電源を切る○スマホは寝室に置かず置くなら着信音を消し、マナーモードに、できれば1m以上体から離す○寝る直前にメール、SNSを開かない○どんな運動でも脳に良い、集中力を高めるには週3回45分汗をかく○SNSは積極的に交流したい人だけをフォローする○SNSは交流の道具に。周囲の情報を知るために使わない。

詳細は実際に本を手にとって読んでほしい。スマホとの向き合い方ががらりと変わるはずだ。

アンデシュ・ハンセン(Anders Hansen) 精神科医。ノーベル賞選定で知られる名門カロリンスカ医科大学を卒業後、ストックホルム商科大学にて経営学修士(MBA)を取得。現在は病院に勤務しながら執筆活動を行う傍ら、テレビ番組でナビゲーターを務めるなど精力的にメディア活動を続ける。母国スウェーデンで反響が大きかったのは教育界だった。ハンセン氏の講演のURLが貼り付けられた一斉メールが学校から保護者に送られたり、彼の提唱したメソッドを取り入れた学校も多いのだとか。実際学校現場からの講演に引っぱりだこだ。