届け 世界の果てまでも

令和４年５月１６日　Ｎｏ．１０　文責　校長　飯久保一男

校長通信は，祝日等のない週は，火曜日と金曜日に配付しています。今週は，火～木曜日が修学旅行です。
明日からの修学旅行には校長も行ってきますので，今週は，校長通信を月曜日と金曜日に配付します。

ワザとキリの悪いところで中断する

職員室で打ち合わせや仕事をしている教職員に話をしたいときに，「キリがついたら校長室に来て」と声をかけるときがあります。本校の教職員は，多くの場合，キリがつかなくても，校長室に「何でしょうか」とやって来ます。まぁ，校長から校長室へ呼び出されれば，気になって仕事どころではないでしょうが…。

テレビの連続ドラマは，続きが気になるようなところで終わるように制作されているようです。また，次回の予告を少し見せて，次はどんな展開になるのだろうと興味を引き付ける効果をねらうようです。つまり，キリのいいところで終わらずに，キリの悪いところでワザと終わらせるのです。

こういう効果のことを「ツァイガルニク効果」というそうです。舌を噛みそうな言葉ですが，この効果の仮説を立てた女性心理学者の名前から付けられた名前です。この効果は実験で実証されています。

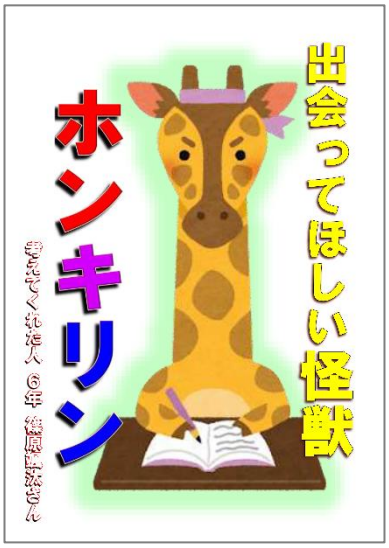
【実験】　２つのグループに，簡単な作業や粘土細工，パズルを解くなどの課題をたくさんさせた。
　　Ａグループ　一つの課題を最後までやり遂げさせ，次の課題を与えた。
　　Ｂグループ　一つの課題の途中で打ち切らせ，次の課題を与えた。
　　全ての課題が終わった時点で，それぞれのグループに「課題はどんな種類のものがありましたか？」と質問をした。

【結果】　Ｂグループの方がＡグループよりも倍の数の課題の種類を答えることができた。

【結論】　**物事は，何事もなく完了させるよりも，中断された方が記憶力を向上させる。**

- □　仕事をキリのいいところまでがんばって終わらせ，休憩をとった。
- □　仕事仲間と話をし，お茶を飲んでいるうちに，次の仕事に取り掛かるのが面倒になってしまった。
- □　「今日はがんばったから，もうちょっと休んでいてもいいかな」などと，次の仕事に取り掛かかろうかどうかのせめぎ合いが自分の中に生まれた。
- □　何とか気持ちを切り替えて，次の仕事に取り掛かったものの，やる気がわいてこない。
- □　仕事にキリを付けたことで，集中力や意欲も切れてしまった。　　…似たような経験はありませんか？

裏面のような状況を生まないためには，中断したり，休憩したりする場合は，キリの悪いところで中断する方がいいようです。そこで休憩すれば，実は，脳は休憩中も頭の片隅で，その後の展開やアイディアを考えているのだそうです。その後，仕事に戻ると，スムーズに仕事に戻れるばかりか，休憩中に浮かんだアイディアも取り込みながら仕事が発展することもあるそうです。



このことは，学習にも応用できます。授業が「どうすればいいのだろう」「何でそうなったの」という場面で終わり，その続きに当たる次の学習問題を提示すると，子どもたちは，次の授業を待たずに考え始めます。授業後の休み時間に，その学習問題について話し合いをし出すことさえもあります。「もったいないから次の授業まで待ってて」とストップをかけることもあるほどです。子どもたちを授業に主体的に関わらせる一つの方法です。

家庭学習の途中で休憩を挟む場合，たとえば，国語と算数の２つの宿題があったときに，国語の宿題を終わらせてキリのいいところで休憩をとると，次の算数の宿題に取り掛かりにくい心理が生まれます。国語の途中で休憩をとるか，国語の宿題を終えて算数に取り掛かり，その途中で休憩を挟む方が，多くの場合，休憩後にまた取り掛かりやすくなるのです。

考えて見ますと，私がこの紙面を作成するときも，似たようなことをやっています。１枚の通信を一気に作成することはあまりありません。作成している途中で，別の仕事をしたり，違う内容を思いついて別の通信をつくり始めたりすることがあります。

そうでなくても，校長室で仕事をしていると教職員がやって来て，報告・連絡・相談があったり，電話がかかってきて，そちらの対応や急な仕事が舞い込んだりしてきます。そんな間をおいて，この紙面に戻ってくると，それまで考えていたことと別の内容を取り入れようとか，この部分はいらないから削除しようとか，新しい考えが浮かんできます。それが故に脱線することも多いのだと思っていますが…。

すかさず，脱線します。私が自分の仕事の仕方がダメだなぁと思うことがあります。家で一人でパソコンに向かって仕事をしているとき，言葉のつかい方などをちょっと調べようと思って，Google や Yahoo などの検索サイトを開きます。すると関係のない別の見出しが目に入ってしまい，それにつられ，いわゆるネットサーフィンの状態になってしまうのです。こうなってしまうと，なかなか元の仕事に戻れません。あっという間に時間が過ぎてしまい，「もうこんな時間か，まだ風呂も入っていないし，早く寝ないと明日辛いし…」と結局，全然仕事が進まずに，何をしていたんだろうと徒労感をもったまま寝ることになるのです。さらに「やっちまったなぁ」と猛省するのが「ちょっとだけ寝よ」と思って，横になってしまい，そのまま朝を迎えてしまうことです…。

人は，普段はβ波という脳波で生活をしています。集中するとα波という脳波が出てきます。このα波は持続させるのが難しく，１５分周期で集中力の波がくるようです。低学年生は１５分くらいで集中の持続の限界になるようです。ドラえもんやサザエさんの一話が１０分程度なのはそのためです。高学年になると，１５分の周期が次の周期やその次の周期まで保てるようになり，３０分・４５分と伸びていきます。

集中できているときはそのままやってしまうことも多いものですが，ツァイガルニク効果を考え，ワザとキリの悪いところで中断して，脳をリフレッシュさせることも，集中力の持続のためには必要なことのようです。