



# 羅針盤

2016年度 第4号  
都立豊多摩高等学校  
進路図書部

2016（平成28）年11月4日発行

## ☆生活のリズムを整えてみましょう。

最近、3年生の遅刻・欠席が増えているようです。その多くが生活のリズムの乱れによるものとのこと。大変心配しています。それというのも、受験生活を送る中で、生活のリズムを整え、心と体のコンディションを維持していくことが、最も大事なことからです。

『サンデー毎日』という週刊誌があります。受験シーズンになると、大学合格状況の特集する毎日新聞社の週刊誌です。毎年恒例の企画として、東京大学合格者へのアンケートが掲載されます。ある年、その質問の中に「受験生活で気をつけたことは？」との質問がありました。これに対して多くの人が、「生活のリズムを整えること」をあげていました。

また、「睡眠時間の確保」や「朝食を必ずとる」という生活の中で重要な事柄をあげている人も目につきました。以下、その睡眠と朝食について考えていきたいと思います。

まず睡眠時間についてですが、かつては「四当五落」と言われました。これは「寝る間も惜しんで勉強して4時間の睡眠なら合格するが、5時間も眠っているようでは合格できない」という意味の言葉です。ある調査によれば、平均4時間睡眠の日が4～5日続くと、徹夜をしたのと同じくらいの脳の疲れ具合となり、認知能力がかなり低下するそうです。そんな状態で学習を続けてもしっかりと身につくはずはありませんよね。現在では、6時間以上の睡眠時間をとるべきだというのが受験界での通説になっているようです。

脳みそは疲れているのになぜか「眠れない」「眠りが浅い」という悩みを訴える人が結構います。その原因はいくつか考えられますが、最近は寝る前にスマホを見るのが原因になっている人が多いようです。寝る前に新しい情報を脳に送ると、脳が目覚めて興奮状態になります。また、スマホの画面から発せられる青色の光は、脳を興奮させる効果があることがわかっています。ですから、休憩時間以外は電源を切る、寝室に持ち込まないなど、ルールを決めることが必要です。

ここで、安眠を手に入れるためのアイテムを紹介します。それはたった一杯の「ホットミルク」。ホットミルクを飲んだ後は、一時的に体温が上昇し、その後徐々に下がります。人間は体温が下がったときに眠くなるため、入浴時38度～40度のお湯に20～30分浸かったのと同様の効果が得られます。次に朝スッキリ目覚めるためのアイテムが43度の熱めのシャワーです。シャワーの温度と水圧が交感神経を刺激して脳と体の目覚めが良くなります。

「食欲がない」「時間がない」という理由で朝食を抜く人が少なからずいるようです。朝食を抜くと前日の夕食から16～17時間飢餓状態が続くことになります。人間の体は、飢餓状態に陥ると脳・神経系・筋力・腎臓などブドウ糖を主たるエネルギーとする器官へのエネルギー供給を低下させるので、思考力、集中力、持続力の低下を招き、学習能力が著しく低下します。それを裏付けるように「朝ご飯を毎日きちんと食べる人ほどテストの正解率が高い。」という調査データもあるようです。

以上、睡眠と朝食について書いてきましたが、ここで自分自身の生活リズムを点検し、問題があれば改善するようにしてください。規則正しい受験生活が合格への土台となるのですから。

※『1日12時間勉強する人のためのヘルスケアガイド』（城南医志塾）を参考にしました。

## ☆文理選択について

### 『将来の夢や職業を見据えて学びたい学問を考える』

人生には様々なステージで選択を強いられることがあります。大学選びも一つの人生における選択と言えるかも知れません。この大学選びの入口にあたるものが文理選択です。大げさに言えば将来を考える「最初の一步」になります。この文理選択における重要な要素は4つあります。

① 学びたい学問は何か？      ② 将来どのような職業に就きたいか？

③ 自分の能力・適性は何か？      ④ 大学で取りたい資格は何か？

大学で学ぶ学問は、将来、自分が進みたい分野、就きたい職業と密接に関係しています。そのため、文理選択は学びたい学問から探るのが基本姿勢です。大学の入試難易度や経済的な理由を優先する傾向がありますが、先々の人生を見通して自分の将来を考えることが大切です。どのような学問分野を選べば、自分の能力と将来の職業的可能性を広げられるのか、次の学問系統からよく考えてみましょう。

学問系統を16(学部)に分類してそこから72分野(学科)に細分してみます。

### 【文系】

- 文学系統・・・日本文学/外国文学/哲学/心理学/歴史学/考古学/地理学/文化学
- 語学系統・・・外国語学/日本語学/言語学
- 経済・経営・商学系統・・・経済学/経営・商学/経営情報学
- 社会学系統・・・社会学/社会福祉学/観光学/マスコミ学
- 国際関係学系統・・・国際関係学

### 【理系】

- 理学系統・・・数学/情報科学/物理学/化学/生物学/地球科学/総合科学
- 工学系統・・・機械工学/電気・電子・通信工学/建築・土木工学/応用化学/金属・材料工学  
資源・エネルギー工学、航空・宇宙工学/船舶・海洋工学/経営工学/工業デザイン
- 看護・保健学系統・・・看護学/医療技術/体育・健康学/保健学
- 薬学系等・・・薬学
- 医学・歯学系統・・・医学/歯学

### 【文理系】

- 教員養成・教育学系統・・・教員養成課程/教育学
- 生活科学・総合科学系統・・・生活科学/食物・栄養学/被服学/児童学/住居学
- 芸術学系等・・・美術・デザイン/音楽/芸術理論/その他の芸術

さあ、この中に自分のやりたいこと、学びたいことがありましたか？

1年生の諸君は、これからじっくりといつも頭の片隅に問いかけて自分で見出してください。

2年生の諸君は、もうすぐ3年です。3学期には明確に目指すべき目標を持ってください。

3年生の諸君、泣いても笑ってもあと3か月から4か月のラストスパートです。

