# 明日へ向かって



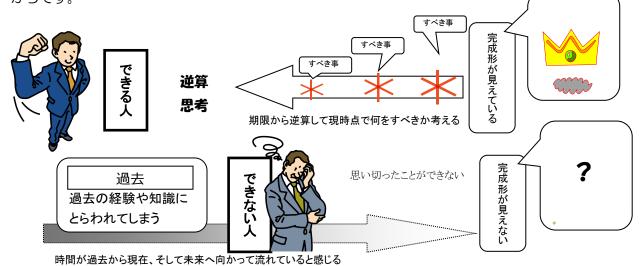
第3学年 学年だより 令和5年 6月16日 第24号

### どうして「できる人」は いとも簡単に自分の殻を破ることができるのか?

### ■仕事が「できない人」の口癖・習慣とは

仕事が「できる人」は、目指すべき結果、その仕事の完成像が見えています。その結果から逆算して行動しているのです。これを<u>「逆算思考」</u>と呼んでいます。「逆算思考」を持っている人は、時間が未来から流れているように感じていて、期限から逆算して現時点で何をすべきか、考える習慣があるのです。

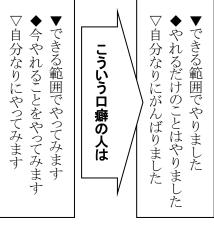
結果を出せるかどうかは分からないが<u>自分のやれる範囲で努力しようと考える人</u>は、一見、頑張っているように見えます。が、安定した結果を残すことができません。そして何よりストレスを抱えてしまいがちです。時間が過去から現在へ、そして現在から未来に向かって流れていると感じているからです。



そういう思考で仕事をしていれば、<u>過去</u> の経験や知識にとらわれてしまいます。

そうすると<u>思い切った行動ができません</u>。 失敗を恐れるようになり、チャレンジ精神 も湧き立たないのです。

ですから、マジメはマジメなのですが 「できない人」「結果を出せない人」の口 癖は、だいたい次の3種類になります。



という言い訳をついつ いしてしまうのです。

「できない人」は、 自分にミッションが与 えられると、自分の過 去の体験や知識と照ら し合わせ、「できる範 囲でやる」という注釈 を無意識のうちにつけ てしまいます。

### ■仕事が「できる人」は、脳の使い方が違う

人間の脳が処理するデータの格納場所は3種類あります。「短期記憶」「長期記憶」「外部記憶」の3つです。



短期記憶

「ワーキングメモリー」のこと。情報を処理するために常に格納しておく作業記憶装置。いつも脳が処理するデータは、一番アクセススピードの速い「ワーキングメモリー」にデータが入っている。

長期記憶

長い歳月をかけて蓄積してきた知識の脳の図書館のようなもの。

脳の「長期記憶」にデータが格納されていると、「ええーっと……と…」と自分から積極的に思い出そうとしなければ、データを抽出できない。

外部記憶

人間の脳の外にある記憶装置。資料やシステムのデータベース上にある。何かを考えるとき、「ええーっと・・・・・・」と言いながら、脳の「長期記憶」にアクセスするのだが、そこにデータがない場合、誰かがデータを持っていそうな人に相談するか、何らかの行動に起こし、調査をかけることになる。

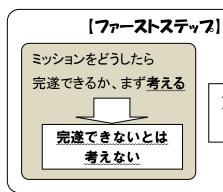
### ■「できる人」は、過去にとらわれることがありません。



できる人は自分にミッションが与えられたら、まず「どうすれば完遂するのか」 を考えます。つまり、脳の「長期記憶」にアクセスします。これが第一ステップ。

自分の過去の体験や知識と照らし合わせ、難易度が高くても、それをどのようにカバーすれば達成するかを考え、仮説を立てます。自分が立てた仮説が正しいかどうか分からない場合は、「外部記憶」をあてにします。よくわかっている人に相談するなど、何らかのアクションをすぐさま起こし、正しい情報を得て自分の仮説を修正していきます。これが第二ステップです。





長期記憶

難易度が高く ても逃げない

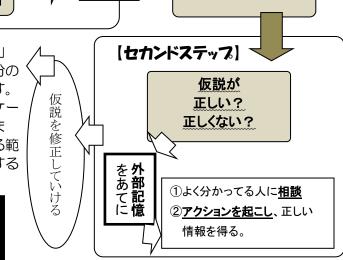
どうカバーすれば 完遂できるか**考える** 

> 完成形への **仮説を立てる**

このような思考ですから、「できる人」 は、過去の経験によって創られた「自分の 設」をいとも簡単に破ることができます。

そして自然と周囲の人とのコニュニケーションも増え、協力者が周りに集まります。「自分なりに考えた」「自分のできる範囲ではやった」というような言い訳をすることもありません。

まずは「できる人」を まねすることからはじめよう





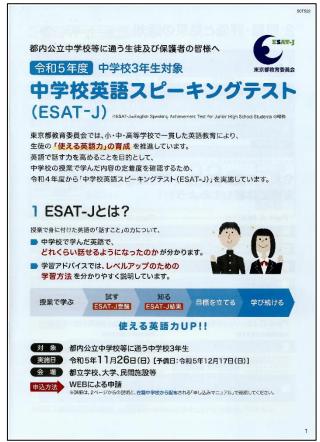
令和5年度中学校英語スピーキングテスト (ESAT-J) についての書類上記2種類を先週配 布しました。申し込み自体はまだ始まっていない ので、申し込みを行うまで自宅で保管しておいて ください。

また、右記登録用個人IDは7月8日(土)進路 説明会の日に配布し、進路説明会の中で話題に挙 げる予定です。7月8日(土)の進路説明会以降に 登録するようにしてください。なお、昨年度は申し 込み期限ギリギリまで忘れている人がいましたの で、できるだけ7月中には申し込みを完了させま しょう。

長らく凍結していた、第九中公式 Twitter

(@bun\_jh\_09) が再開し ました。学校からのお知らせ はこちらからを発信してい きますので、ぜひ確認をお願 いします。





### 要保管 [先生提出用] 中学校英語スピーキングテスト(ESAT-J)生徒個人IDのご案内

この生徒個人IDは、中学校英語スピーキングテスト(ESAT-J)の申込の時に必要になる大切な 情報です。カナ姓名とクラス/組・出席番号を記入方法を見ながら記入してください。 記入後、キリトリ線で切り取って上半分を先生に提出してください。

### [カナ姓名の記入方法]

・外国籍を有し住民票に通称名が記載されていて、通称名での受験を希望する場合は 通称名を記入してください。

### 【クラス/組・出席番号の記入方法】

・クラス/組と出席番号はそれぞれ「数字2桁」で記入してください。 例) クラス/組: 6組の場合→06 A組の場合→01 出席番号:2番

生徒用マイベージはこちら https://emypage.benesse.ne.jp/hsee/login/

https://emypage.benesse.ne.jp/hsee/login/

セイ	Ж
クラス/組	出席番号
	セイクラス/組

要保管 [生徒用] 中学校英語スピーキングテスト(ESAT-J)生徒個人IDのご案内

この生徒個人IDは、中学校英語スピーキングテスト(ESAT-1)の申込の時に必要になる大切な 情報です。カナ姓名とクラス/組・出席番号を記入方法を見ながら記入してください。 記入後、ご自身で大切に保管してください。

### 【カナ姓名の記入方法】

外国籍を有し住民票に通称名が記載されていて、通称名での受験を希望する場合は 運称名を記入してください。

#### 【クラス/組・出席番号の記入方法】

クラス/組と出席番号はそれぞれ「数字2桁」で記入してください。 例) クラス/組:6組の場合→06 A組の場合→01 出席番号:2番の場合→02 13の場合→13

牛徒個人IC

カナ姓名	セイ	Уſ
777、建石		
ラス/組・出席番号	クラス/組	出席番号

## 見学会•説明会

すべて申込制です。本校ホームページに申し込みフォ 一ムを掲載致します。現在準備中ですので、6 月初旬 頃の申し込みフォームアップまで今しばらくお待ちくだ さい。

### 1 学期 学校見学会

令和5年6月17日(土)

①学校説明 2回(①10:00~ ②14:00~)

②学校説明終了後、校舎見学自由

### 都立豊島高校

### 夏季休業中 学校見学会

令和5年7月25日(火)・27日(水)

8月1日(火)・3日(木)・8日(火)・17日(木)・29日(火)・31日(木)

- ①学校説明 2回(①10:00~ ②14:00~)
- ②学校説明終了後、校舎見学自由

### 第 1 回学校説明会

令和5年 10月28日(土)

- ①学校説明 2回(①10:00~ ②14:00~)
- ②学校説明終了後、校舎見学自由

### 第2回学校說明会

令和5年 11月23日(土)

- ①学校説明 2回(①10:00~ ②14:00~)
- ②学校説明終了後、校舎見学自由

### 第3回学校説明会

令和5年 12月16日(土)

- ①学校説明 2回(①10:00~ ②14:00~)
- ②学校説明終了後、校舎見学自由

#### 第4回学校説明会

令和6年 1月6日(土)

- ①学校説明 2回(①10:00~ ②14:00~)
- ②学校説明終了後、校舎見学自由

※外部での説明会も行ってまいります。現在 7 月と 11 月に実施予定でおります。詳細はホー ムページにアップしていきますので、ご確認ください。ご不明点等ありましたら、本校の総務 部までお問い合わせください。

### 今後の予定

19日(月)	生徒会朝会(部長)①予想問題始
20日(火)	期末一週間前
22日(木)	水泳前事前健康相談
23日(金)	⑤予想問題・自習 ⑥カット