

## 学習習慣

大型連休（おおがたれんきゅう）が終わりました。入学式、始業式から1カ月が経（た）ちました。皆さんには、毎日、家で学習する習慣（しゅうかん）はありますか。

習慣とは、長い間繰（く）り返（かえ）し行（おこな）ううちに、そうするのがきまりのようになったことです。繰（く）り返（かえ）すことによって身についたことで、やろうとそれほど思わなくてもできることです。

皆さんは、家で学習することが当たり前になっていますか。「よし、やろう」と思わなくても机（つくえ）に向（む）かっていますか。小学生のうちに、家で学習する習慣ができた人もいますでしょう。中学校に入ってから習慣になった人もいるかもしれませんが。2・3年生の中には、いまだに家で学習する習慣がない人もいますかもしれません。

私のことなので、あまり参考（さんこう）にならないかもしれませんが、恥（はじ）を忍（しの）んで紹介（しょうかい）します。私には、中学校の3年間で、結局（けっきょく）家で学習する習慣はできませんでした。ずっと、家で学習できるようにしようと努力（どりょく）はしました。

部活動が終わって、家に帰り、夕食（ゆうしょく）をとります。そのあと、一息（ひといき）つきます。さてやろうかと思うと、眠（ねむ）くなってくるのです。とりあえず2時間くらい寝（ね）てから勉強しようと思うのですが、一度横（よこ）になったら起（お）きません。そのまま朝になってしまいます。

おかげで睡眠（すいみん）時間だけは十分（じゅうぶん）でした。さすがに、早めに起きて宿題（しゅくだい）だけはやっていました。こんな生活が3年生の夏まで続きました。

せめて、週末（しゅうまつ）くらいは、家で勉強しようと思うのですが、時間があると思うと、結局やりません。やろうと思っているのにできないでいる自分のことは、ずっと嫌（いや）でした。計画（けいかく）は立てても、その通（とお）りにできたことはありません。

今でも、中学校時代に学習する習慣をつけなかったことは後悔（こうかい）しています。なぜなら、高校（こうこう）に進（すす）んでから大変（たいへん）なことになったからです。

高校の学習は中学校よりも格段（かくだん）にむずかしくなり、家で予習（よしゅう）や復習（ふくしゅう）をしないと、とてもとてもついていけないものではありませんでした。家で学習する習慣がなかった私は、それはそれは苦勞（くろう）しました。

勉強ができなく成績（せいせき）もよくなかった私の高校時代は、色（いろ）でいえば灰色（はいいろ）です。すべては、高校に入る前の中学校の3年間に問題がありました。

こんな私ですから、学習習慣がなく苦勞している人の気持ちはわかります。今からでも遅（おそ）くはありません。この1学期、夏休みまでの間、家で学習する習慣ができるよう、毎日努力（どりょく）してみませんか。