



## ■プラトー Plateau —高原をゆく君たちへ—

昨日からの寒波到来であたり一面雪景色となりましたね。早いもので2学期も今日で終わりとなります。創立70周年記念式典をはじめ球技大会や研修旅行、校外学習など多くの学校行事があった2学期でした。

まだ暑かった8月の始業式で皆さんに「山のかたち」の話をしました。皆さん一人一人の目標を山に例え、自分に合った方法・ルートでその頂（いただき）を目指して行ってほしいという内容でした。あれから4か月経ちました。皆さんは今どのあたりにいますか？そろそろ樹木が少なくなる森林限界線を越え、お花畑にたどり着き、やがて山頂間近ですか？それともまだ登山前の計画段階？多くの皆さんは、なかなか山頂が見えない登山道を一步一步進んでいる途中ではないでしょうか。本当に山頂にたどり着けるのだろうかと疑心暗鬼に陥っている皆さん、今は“高原”を歩いているのかもしれない。

高原は英語では「プラトー」と表現します。この「プラトー」という語句は「プラトー現象（高原現象）」という心理学用語でも使われています。皆さんも部活動などで経験があると思いますが、ある技術を習得しようとする際、始めは順調に上手になりますが、そのうち停滞します。習得する過程に生じるこのような停滞現象を「プラトー現象」と呼びます。このような状況では「これ以上続けても無駄なんじゃないか」「あきらめた方がいいんじゃないか」そう思っあきらめてしまう人も多くいます。しかし、ここであきらめず根気よく続けていくと、ある時一気に次のステージに駆け上がる瞬間がやってきます。いわゆる“ブレイクスルー”です。

学習にも同じことが言えます。はじめは順調に成績が伸びていきますが、そのうち成績が頭打ちになってしまいます。右肩上がりのグラフが横ばいになるその形状を高原（プラトー）に見立て「学習高原」といいます。この時期は、一説によると獲得した知識を脳内で整理整頓して次のステージへとつなげていくための準備期間ともいわれています。チョウチョでいえば、サナギの時期ともいえますね。外から見ると全く変化がないように見えますが、サナギの中ではきれいなチョウチョになるための準備が着々と進められています。

あきらめずに努力を続けていけばきっと“ブレイクスルー”がやってきます。

### ■プラトー現象（高原現象）



### ■チョウチョに例えると



最後に、それぞれの目標に向けて焦りながらも懸命に努力を続けている皆さん、物事が順調に進まなくて落ち込んでいる皆さんへ、この言葉を贈ります。

Everything will be okay in the end. If it's not okay, it's not the end.

「最後にはすべて上手くいくよ。もし上手くいっていないのなら、それは最後ではないということ。」 John Lennon (ジョン・レノン)

今年の年末年始は、コロナ前に見られたような、親戚や家族との交流の機会も多くなったり、久しぶりの再会もあったりすると思います。どうか、おうちのお手伝いや団らんの時間も大切にしながらよい冬休みを過ごしてください。Have a nice winter holiday!