



2学期の大きなイベント、体育祭、けやき祭、合唱コンクールが終わってしまいましたね。それぞれの行事に向け、生徒の皆さん一人一人が熱い思いで取り組み、有終の美を飾れたのではないのでしょうか。



まだまだ余韻が残っている人もいると思いますが、定期テストや入試に向けてそろそろ勉強モードに切り替えなければいけないと感じている人もいるでしょう。思いはあってもまだ行動には移せていないという時にタイミング悪く、身近な大人から「勉強しなきゃね」と言われてしまうことで、モヤモヤしたり、イライラするなどよく聞く話です。また、本気で勉強しようとしたけれども、座ってみたらぼーっとしてしまったり、スマートフォンで長時間SNSを眺めてしまったとか、ゲームを始めたら夜遅くまで楽しんでしまったり結局勉強できなかったなど、後悔した経験を持つ皆さんも多いのではありませんか？学校生活の中でも、クラスメートが高得点を目指しているとか、友だちが自分よりたくさん学習時間をとっていることを聞くことで、自分が他の人より劣っているように感じてしまうこともあるかもしれませんね。皆さんはいろいろな環境の中で、自信のなさや無力感、相手への嫉妬(しつと)や羨望(せんぼう)など、複雑な感情が生まれ、やる気をなくしてしまうことがあります。



勉強をするためにはまずは環境を整えてみましょう。つついスマートフォンを見てしまう人は、勉強の間、スマートフォンを箱に入れる、親にあずけるなど、スマートフォンを手にしづらい状態にすることも一つの手です。そして、1日の中で、必ず机に向かう時間を作るというのはどうでしょう。初めは時間を気にしすぎないで、『勉強をすること』を習慣づけていくことがよいのかもしれません。勉強しなければいけないのにどうしても勉強できないと、焦れば焦るほど、ストレスを感じてしまってさらに集中もできなくなるものです。もし、勉強を始めようとノートは開いたものの、結局何も手につかなかったとか、勉強がはかどらなかつたとしても、勉強しようとした時点で、スタートラインに立てたのですから、自分自身の行動を認めましょう。そして、たとえ勉強を始めたのになかなか集中できなかったり、しばらくするとやる気がなくなってしまうたりしたとしても、それはあなただけではないということを知りましょう。人間の集中力には限界があるのです。長時間机に向かっていたら集中できなくなるのは当然ですから、『ポモドーロ・テクニック』を使ってみるのはどうでしょうか。『ポモドーロ・テクニック』とは、集中力を高める方法です。「25分勉強したら5分休憩する」と決めて、これを繰り返すだけの簡単なものです。時間を区切ることで、「25分だけは勉強しよう」と気持ちが切り替わり、集中しやすくなります。スマートフォンなどで『ポモドーロ・タイマー』と検索すると、無料で使えるアプリケーションが見つかりますので、まずは気軽に試してみませんか？



◎11月・12月の相談日時

|   |                     |
|---|---------------------|
|  | 1日 (金) 10:00~16:00  |
|   | 15日 (金) 10:00~16:00 |
|   | 22日 (金) 10:00~16:00 |
|   | 29日 (金) 10:00~16:00 |

|   |                     |
|---|---------------------|
|  | 6日 (金) 10:00~16:00  |
|   | 13日 (金) 10:00~16:00 |

※ご相談内容に関しては、本人の同意のない限り秘密は守りますので、安心してご相談ください。