

スクールカウンセラーだより

令和5年2月号

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
保田 剛志
池田 花



新しい年が始まりました。みなさん、令和5年はどんな年にしたいでしょうか。

3学期は、各学年の締めくくりの時期であり、新しい生活、新しい学年への準備の時期でもあります。いい形で新しい生活、新しい学年が迎えられるようにがんばってください。相談室から応援しています。そして、もし「不安なこと」「じっくり考えたいこと」「気になること」などありましたら、相談室に話に来てみてください。

◎ 相談について

相談は、基本的に **1階の相談室** で行います。利用できるのは、休み時間、昼休み、放課後です。予約の詳しい方法は、相談室前の掲示かスクールカウンセラーだより4月号（HP>本校の特色>教育相談）をご確認ください。

◎ 3学期の相談室開室予定日

	2月	3月
池田（火）	7日 14日 21日	7日 14日
保田（木）	9日 16日	2日 9日 16日

◎ 保護者の皆様へ

スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

～やる気を出す・集中する・モチベーションを保つ～

①やる気がでるのを待つより、まず行動する

実は、やる気というのは、「先に出る」ものではなく「やっていると出てくるもの」だそうです。そのため、「簡単にできることから始める。」「やり始めるためのハードルを下げる。」「ことが、やる気を引き出し集中し続けるためのコツになります。



②集中しやすい環境を作る・やり始めるためのハードルを下げる

集中したい時には、周りには必要なものだけにしましょう。スマホやテレビなど、気になるものはできれば目に入るところには置かないようにしましょう。また、学習道具などの必要なものをすぐに出せる場所にそろえておくことで、学習に取り掛かるためのハードルを下げることができます。

③ 目標(具体的にやること)を決める、具体的な段取りや見通しを立てる。

その日やること(目標)の計画を具体的にたてましょう。その際、目標には上下に幅(必ず達成できる目標を、最低限の目標にする。)を持たせるといいそうです。そうすると、目標を達成しやすくなり、失敗の機会を減らすことができます。達成感が得やすいため、モチベーションを維持する効果があります。

また、最初に、取り組みやすい課題(自分にとって取り組みやすく、簡単に終わらせられるもの)をおこなうと、学習に取り掛かりやすく、その後のやる気(モチベーション)が上がりやすくなります。モチベーションが上がったところで難しいものに取り組むことで、集中しやすくなります。

やることのリストを作成して「終わったものを消す」「日付や印をつける。」なども、終わった分が確認しやすいため、達成感が得やすくなります。さらに、大きな目標を達成したあとの自分には「具体的なご褒美」(おいしいおやつ、欲しいものを買う、外出の予定など)を考えておくのも効果的です。

④こまめに休憩をとる

人間が集中できる時間は、決まっているのだそうです。本当に集中を持続できるのは、15分ほど。小学校の授業時間である45分は、この15分×3になっており、子どもが集中を持続できる時間として設定されているそうです。集中してがんばる時間と休憩の時間を、事前に決めて、タイマーなどを用いて時間を区切りましょう(休憩も時間を決めましょう)。

ちなみに、アプリでも、集中時間と休憩時間を繰り返し知らせてくれるアプリがあります。また、学習中など集中したい時にスマホを使わないためのアプリ(一定の時間、他のアプリを使わないことでポイントがたまる等)もあるそうです。また、SNS等の通知が入ると人の注意はそちらに向かいやすいため、学習中は通知が入らないようにしておく方がいいそうです。

☆ ぼんやりする時間の勧め ～学習した内容をしっかり定着するための時間～

人間の脳は、眠っている時やぼんやりした状態の時に活発に活動するそうです。そして、この時に、記憶が整理され、蓄えられた知識や記憶が結び付きやすくなると考えられています。その時に脳の中で働いているのが「デフォルトモードネットワーク：ぼんやりした時に活発になる神経回路」です。昔から、ぼんやりしている時や何気なく過ごしている時、思いがけない時に急にアイデアが浮ぶのは、そのためなのだそう。実際に脳の活動を調べてみると、何かに集中して作業をしている時よりぼんやりと過ごしている時の方が、エネルギー消費も高いそうです。

休憩時間を作ってぼんやりとした時間や睡眠の時間をしっかりとることは、学習の効率を上げるためにも大切なこととなります。単調な作業や運動をする時間、お風呂の時間や寝る前の時間なども、デフォルトモードネットワークが活発になる時間だそうです。空いた時間には、ついスマホやゲームに手をのばしてしまいがちですが…、意識してぼんやりと過ごしたり体を動かしたりする時間を作ってみてくださいね。

ちなみに、頭が疲れている時、脳のエネルギー消費を減らしたい時には、ぼんやりゆっくり休むよりも、何か集中できることをする方が脳は疲れにくいそうです。

