

生徒指導通心



2021.2 第 26 号
生徒指導主任 川崎 洸嗣

一、二年生はテスト発表中となり、早 3 日が経過しようとしております。また三年生は願書を提出し、進路に向かい、本格的にラストスパートと言う所でしょうか!?勉強は順調に進んでおりますか!?今の時期は新年度に向けての大切な時間です。毎日が有意義な時間となるように少しでもお手伝いできればと思います。

今回ソーシャルスキルトレーニングは一旦休憩し、勉強が頑張れる言葉をいくつか紹介したいと思います。言葉と気持ちの関係を考え、少しでも勉強の手がスムーズに進めばと思います。やらなければ、力の向上はありません。

【やる気は自分にしか出せません!!～自分に合うやる気ワードを発見!!～】

やる気を出すとは、「やりたい」という欲求を貫く意志をつくり上げていくことです。すなわち、やりたい気持ちがあります最初です。もちろん「やらなければいけない」でも人は動けますが、効率面から言うと「やりたい」と思う事が大事です。

以下で、やる気を作り上げるメカニズムとやる気が出る言葉を参考にしてみてください!!



やる気のメカニズム

脳のエネルギー源

脳を動かせるため、ブドウ糖を摂取する。最近ではサプリメントも販売されていますが、ラムネなどにもその成分が入っています。※食べ過ぎには注意!!

集中力の維持

集中力を低下させないようにするため、副交感神経を優位な状態にすることが必要になります。腹式呼吸などを使った深呼吸は有効な方法の一つです。

集中力の限度

集中力が続く時間は 90 分前後（個人差はあります）。限度を超えると一度、脳をリセットする必要があります。違う作業を入れることや、場所などの環境を変えて、気分転換をはかることが大事です。

やる気とは気持ちの状態を表す言葉です。しかし実際に勉強をするなどの何か行動をすることと、やる気は別になります。行動を伴わせるためには、別の意識が必要とされます。その意識を集中力やモチベーションと皆さんは言っております。

自分に合ったやる気の言葉を見つけましょう!!

やる気の出る言葉集!!

自分に合う言葉はありますか!?

「打たないシュートは 100%決まらない」

ウェイン・グレッツキー：カナダ生まれの元プロアイスホッケー選手

「考え込んでいる時間があつたら何かやればいいんだよ。何もしないでいるなんてもったいないよ」

所ジョージ：日本のコメディアン・シンガーソングライター。

「自分ならできると信じれば、半分は終わったようなものだ」

セオドア・ルーズベルト：アメリカ合衆国第 26 代大統領

「失敗したところでやめてしまうから失敗になる。成功するところまで続ければそれは成功になる」

松下幸之助：パナソニック（旧松下電器産業株式会社）創業者

「虹を見なければ、ちょっとやそつとの雨は我慢しなくちゃ」

ドリー・パートン：アメリカのシンガーソングライター・女優

「小さいことを重ねることが、とんでもないところに行くただひとつの道」

イチロー：日本人でメジャー初野手、大活躍したプロ野球選手

「何事も達成するまでは不可能に見えるものである」

ネルソン・マンデラ：南アフリカ共和国第 8 代大統領

「かざりを行うのが人の道にして、そのことの成ると成らざるとは人の力におよばざるところぞ」

本居宣長：江戸時代の国学者・医師

井上靖（1907 年 5 月 6 日 ～ 1991 年 1 月 29 日）、日本の小説家

“努力する人は希望を語り、怠ける人は不満を語る”

希望を語っている人ほど「前向きに努力している人」です。逆に、不満ばかり語っている人ほど、「自分は怠けている」と言っているようなものです。なぜなら、本気で努力していれば、自然と希望を口にするし、怠けていれば、おのずと口からは不満ばかり出ます。

また「努力」と「希望」はワンセット。努力するから希望が湧く、希望が湧くから努力するので。怠けようとする自分に打ち勝ちましょう!!

人は楽な方へ流されてしまう性質があります。そうならないために、意識的に希望に目を向け、努力を続けていきましょう。

【紀伊中チャレンジ⑤!!～一つでも記憶して試験の解答用紙を埋めよう!!～】

練習問題【超記憶術-イメージ記憶術】何にでも繋げて、覚えたい言葉を場所でイメージ。

覚えたい言葉から記憶に残りやすい画像で「イメージ」し、それを自分がよく知っている「場所」と結びつける。

例えば家の玄関に、織田信長の代わりのミシン（織るを当てはめ）が置いてあるとイメージをする。玄関に行くたびに織田信長の代わりのミシンがイメージから出てきたら、覚えたも同然でしょう。

イメージ記憶術は、理数系の特に計算問題には応用は難しいと思います。しかしこの時期にやるべきなのは「確かな記憶を増やすこと」です。イメージは、その言葉から浮かぶものであれば、脈絡がなくても構いません。場所や目印を決め、イメージしたいものと、覚えたいものを繋ぎ合わせる力が暗記につながります。パッと頭に浮かんだものは、常にイメージしているもの。簡単な所から勉強に繋げていきましょう!!

また覚えた言葉は時間と共に忘れます。定期的に記憶を呼び起こし、確認しましょう!!

最後に、試験で点数を上げるには、『10 のあいまいな知識より、5 の確実な知識』です。

【生徒指導からの連絡】

特に一、二年生にとっては今週末が勝負です!!時間の有効活用と粘り強い勉強をしてほしいと思います。また勉強のスタートが遅れた生徒も、諦めずに、今からでもスタートしましょう。それから、23 日も天皇誕生日で祝日となっております。計画的に勉強を進めましょう。

また卒業式も近づいてきておりますが、今年度一、二年生は出席できません。しっかり三年生を送り出す準備も進めて欲しいと思います。三年生は「飛ぶ鳥跡を濁さず」です。しっかり後輩たちに先輩の姿を見せてください!!

【お願い】貸し出し用の体操服等が戻ってきておりません!!借りた人は責任を持って**早急**に相談室へ返却をお願いします。

【今後の予定】

●2 月 17 日（水）～学年末テスト発表 ※勉強に時間を費やそう!!

●毎週火曜日（16 時～17 時） 個別相談実施中（相談室・保健室）

※相談したい事がある人は担任の先生、もしくは相談室（川崎）・保健室（林）へ直接連絡ください。

※寒暖の差が激しくなり、体調には十分注意しましょう。また交通安全や不審者には常に気をつけるようにしてください!!

