

生徒指導通心



2020.11 第 18 号
生徒指導主任 川崎 洸嗣

テスト一日目が終了しましたが、手ごたえはありましたか!? 感触がよい人も、思ったよりできなかったと後悔している人もいるでしょう。しかしまだテストは終了しておりません。残り二日のために、この土曜日、日曜日の時間をフル活用してください。くれぐれも今日一日の結果で、諦めて投げやりな気持ちにならないようにしましょう!!

さて、そんな皆さんにやる気の出す方法を紹介します。以前も何度か紹介したことがありますが、まずは自分でやる気を出し、下記のような様々な方法でやる気を追加し、最後はもう一度自分のやる気を目覚めさせてください。何度も言いますが、最後に頑張るのはあなたたち個人の力です!!

【勉強のやる気を出すコツ～変化を出すことが大切!!～】

学校の宿題、塾の宿題、受験対策、日々の予習復習…などなど、勉強は質・量ともに重いものです。やらなければならない時に限ってどうしてもやる気が出ない、目の前に積まれた課題の多さに嫌になってしまう…大人でも、現実から逃げたくなってしまうような状況です。しかし、やらなければいけないものは目の前まで来ています。勉強のやる気を引き出すためにまず大切なのは、「勉強モード」へのスムーズな導入です。皆さんの集中力は、一旦スイッチが入ると素晴らしい効果を発揮します。できるだけスムーズに「集中スイッチ」を入れ、継続させるための環境を整えましょう。

環境整備

部屋の温度は低めに設定／換気

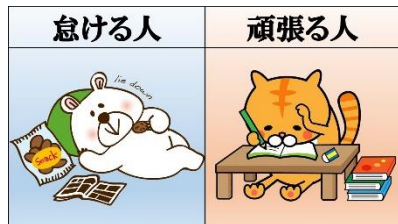
部屋の温度は低めの設定で、換気を怠らない。集中しやすいように音の調整もする。集中するためには「頭寒足熱」です。頭はやし、足元は暖かくです。暖かすぎると頭がボーっとして集中力が途切れやすくなり、寒さは足元から来ます!!

部屋と机の上を掃除

気が散る物が視界に入らないようにしましょう。気になる漫画やスマートフォンなどが視野に入ると、集中力が削がれます。だからといって、直前に突然思い立って部屋を掃除しはじめることは、「とうひこうい逃避行為」です。今日はもう一度整理し、学習終了時にはきれいな状態で終わり、常に机の上は何もない状態で。

自分に合う環境は部屋以外も

図書館のように「静かで、他に何もできない環境」もあれば、自宅リビングのように「家族の目があり、常に生活音がする環境」も選択支として挙げられます。カフェのような、「他人が多く出入りするざわついた環境」も集中できる環境の一つです。



頭の中を勉強モードへ

軽く運動する

身体を動かすことで凝り固まった筋肉がほぐれ、脳への血流を改善させることができます。気持ちの面での切り替えにも繋がります。身体と頭が湧えてきたタイミングで勉強に取りかかれるような、生活の流れを作りましょう。

スマートフォンやマンガなどは保護者に預ける

好きなものを自分で管理するのは大人でも難しい! ここは思い切ってテスト中だけでも自ら保護者に預かってもらい、テスト終了後に返却してもらいましょう!!

適度な休憩

10 分程度で終わる手伝いを聞いてみては!? お手伝いなら休憩した時間の罪悪感も減少するでしょう!!

とにかく残り二日と半日を有意義な勉強時間となるよう、自分なりに工夫をしましょう!! とりあえずはこのテスト期間を乗り切り、この勉強時間をひとつのきっかけとし、次のテストに再度準備していきましょう!!

Pablo Picasso パブロ・ピカソ (1881 - 1973 年) スペイン生まれの 20 世紀を代表する画家、素描家、彫刻家。画家。

“Everything you can imagine is real. (想像できることは、すべて現実なのだ)”
意味:「できる」も「できない」も、自分が想像したとおりになる。イメージの力は強い。



どうしてもやる気が出ない、何のために勉強をしているのか分からなくなってきた、「やらなきゃ」という焦りばかりで頭が動かない…!!

こんな人多いのではないのでしょうか!? やったことは必ず自分に良い意味で返ってくるでしょう。もしまだ結果が伴わないのであれば、まだまだ自分のイメージ力が足りないということです。ずっと追及し続ける事が勉強の楽しさです。まだまだ皆さんの人生は始まったばかり。どんどん生涯を通して勉強を続けることができる姿勢を養いましょう!!

【交通マナーを強化!!～事故のない紀伊中学校を目指して!!～】

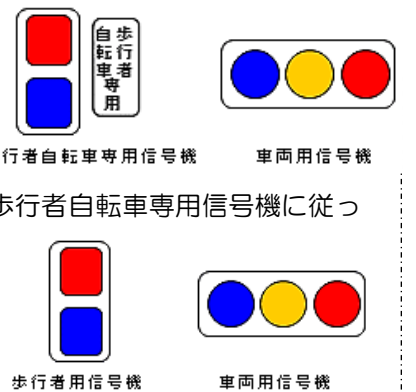
前回の交通安全クイズ③ **A 正解は×**

車両用信号機と歩行者・自転車専用信号機が設置されている場合

車道を通行している場合も、歩道を通行している場合も、いずれも、歩行者自転車専用信号機に従ってください。

車両用信号機と歩行者用信号機が設置されている場合

車道を通行している場合は車両用信号機、歩道を通行している場合は歩行者用信号機に従ってください。



ルールはすごく大事ですが、何よりも皆さんが安全に事故なく登下校してもらえたらと思います。また登下校中はたくさんの人たちが皆さんの事を見守ってくれている事をお忘れなく!!

【生徒指導からの連絡】

テストが終了すると、羽を伸ばしがちですが、終了後はすぐに 3 学期の学習が始まります。12 月 25 日までは気が抜けることがないようにしてください。また返却されたテストの点数や個人懇談で担任の先生、保護者の方と話した内容をしっかり見つめ直し、次に繋げるようにしてください。毎日の生活の積み重ねが、二学期の成績や一年間の成績、自分のすべてに表れてきます。もちろん成績がすべてではありません。友人関係や毎日の生活を振り返る事も、学期をまとめる大切な時間です。何より次の 12 月が一年を締めくくる大切な一カ月となるようにしてほしいと思います。

【お願い】貸し出し用の体操服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】

●防犯教室: 12 月 2 日 (水) 3 限—3 年, 4 限—2 年 12 月 8 日 (火) 5 限 1 年防犯教室 ※東警察署が来校してくれます。

●保護者懇談会: 12 月 18 日 (金) ~ 23 日 (水) ●二学期終業式: 12 月 24 日 (木) ●冬季休業開始: 25 日 (金) ~

●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。

※日の出が遅くなっております。朝の出発時間にゆとりを持ち、交通安全には十分に気をつけるように!!

※また暗くなるのが早くなっているため、塾等で外出する際も**不審者**への注意を十分にしてください!!

