

# 相談室だより

令和4年9月

練馬区立旭丘中学校相談室

ようやく秋めいた季節になってきました。2学期も1カ月過ぎようとしています。さて、今週は定期考査がありますね。少しずつ準備していますか？テスト勉強と一緒に提出物がありますね。面倒くさいなと後回しになっていませんか？もし、「どうしよう、やろうと思っていたのにできていない、どこから手をつけていいかわからない」と思っている人は以下の手順でやってみましょう。

1 環境を整える。

テレビ、ゲーム、パソコンを消し、スマホも手元から離します。家族の人にも協力してもらいましょう。

2 集中できる場所に移動。

ダイニングや自室。できれば誰かが見ている場所が良い。

3 まずは10分。

好きな科目から始めましょう。ワークはどのページからでもOK。

4 10分できたらもう10分

始めた時間を確認。15～20分位やったら一息つきましょう。

5 別の課題をまた10分。

飽きてきた、難しいと感じたら別の科目のワークに移りましょう。

10分という単位ですが、気付いたら15～20分集中していることがありますね。長時間勉強するというよりも短時間を何回かという考えです。

皆さんは、街のカフェで勉強している人を見たことがありますね。心理学では社会的促進といって、人は周囲の人から見られていると意識することでいい結果を出そうとするのです。自宅のリビングやダイニングで勉強するというのも同じ。お父さんお母さんが見ていると思うと集中しやすく、またすぐに質問できるという利点もあります。そして、10分というのは「とりあえず10分だけ」と思うと嫌な勉強も取りかかりやすいですね。10分がいつのまにか1時間、2時間になっていきます。お試しあれ。

## 保護者の皆様へ

子育てをされていてこんなことに困っていませんか？

- 整理整頓が苦手
- 片づけが苦手
- 忘れ物が多い
- 学校からもらったプリント類が届かない

など、小学校から言ってきたのに改善しないといったご経験のある方は意外と多くおられます。中学生になるとプリント学習が多くなり、プリントの整理だけでも一苦勞です。

学習に取りかかりたいと思ってもプリントがそろっていないと学習意欲が下がり、プリントを探すだけで時間が経ってしまいます。

- 科目ごとにプリントがファイルされているかテスト前は一緒に確認作業を。
- 科目ごとに視覚的にわかるよう配置。
- 保護者あてのプリントが届かない場合、クリアファイルなどを用意。



**相談室のご案内**

生徒の皆さんは、昼休み、放課後利用できます。(矢沢、伊藤担当)

なブロック、パズルなども用意しています。

気分転換したいとき、静かな場所に居たいとき利用してください。

保護者の皆さんは、ご予約をお願いします。(伊藤担当)

担任教諭からのご予約 または

相談室直通電話へおかけください。不在の場合は留守番電話にお名前、電話番号をお入れください。

080-7797-1081

心のふれあい相談員が替わりました。

矢澤 美穂さんです。

こんにちは。7月より心のふれあい相談員をしております矢澤美穂です。

困ったことや相談したいことがある時、少しホッとしたい時など、気軽に訪ねてみてください。

相談室開室予定日

○矢澤相談員

△伊藤相談員

**10**

OCTOBER

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**11**

NOVEMBER

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

**12**

DECEMBER

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

