

相談室だより

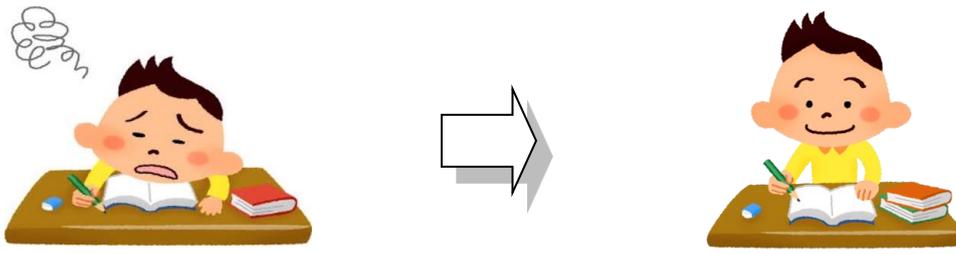
第7号

令和4年11月7日
練馬区立谷原中学校相談室

文化発表会が終わり、今月は期末考査があります。1・2年生の中には、少しずつ学校の勉強が難しいと感じ始めた人もいるかもしれませんね。また、3年生のみなさんは自分の希望する進路に向けてさらに頑張っていることでしょう。さて、今回は効果的な勉強の方法について心理学の研究を紹介したいと思います。

【学習性無気力】

学習性無気力とは、自分の力で対処不可能な体験を数多く重ねることによって行動への動機づけが失われることを言います。アメリカの心理学者セリグマンは実験で「どんな行動をとっても電気ショックから逃れられない環境に長く居続けた犬は、回避可能な状況になってもそれを回避しなくなってしまう」と報告しました。セリグマンは、学習性無気力が人間にも起こると述べ、学習不振にもこのメカニズムがあてはまると発表しました。



思うように学習が進まない時は・・・以下のような対処方法があります。

●シェイピング法

一度に達成することが困難な課題は、課題内容を細かく区切り（**スモールステップ**）、順にクリアしていくことで課題解決に近づいていく方法です。

●結果の知識

「c a tは犬」は「誤り」、「c a tは猫」は「正解」、この「誤り」「正解」が結果の知識に相当します。結果の知識を与えることを**フィードバック**と言います。適切でない学習は、できるだけ早くフィードバックすることが望ましく、適切な場合でもフィードバックを受けることが大事です。

●高原現象

努力を継続しているにもかかわらず学習の成果が上がらず、一時的に停滞してしまうことを言います。高原現象が起こったら、自らの学習を振り返りましょう。困難すぎる課題に挑戦しているなら、シェイピングの考えを活用して、できているところとできていないところを確認してみましょう。高原現象が起きた時は、**学習を振り返るチャンス！**とも考えられるのです。

★ 11月・12月 相談室開室日 ★

11月

月	火	水	木	金
	1 ☆	2	3	4
7 ○	8 ☆	9	10 ☆	11
14 ○	15 ☆	16	17	18
21 ○	22 ☆	23	24 ☆	25
28 ○	29 ☆	30		

12月

月	火	水	木	金
			1 ☆	2
5 ○	6 ☆	7	8 ☆	9
12 ○	13 ☆	14	15 ☆	16
19 ○	20	21	22	23
26	27	28	29	30

【月曜日】○は、スクールカウンセラーの本岡陽子（9時～16時30分）、
【火・木曜日】☆は、こころのふれあい相談員の井口祐子（10時～16時）
がいます。面談予約はお電話でできます。

①谷原中学校代表番号（03-3995-8036）

②相談室直通番号 ⇒（080-7798-2454）

※②の電話番号は「相談室開室日（原則 月・火・木曜日）」に
相談室優先番号になります。

生徒の皆さんへ

昼休みや放課後、相談室に来室して相談ができます。

原則、予約をしてからの相談になります。担任の先生や養護の先生に相談したいことを伝えてください。また、直接カウンセラーや相談員に声をかけて予約をすることもできます。相談室の部屋をノックして、気軽に声をかけてくださいね。

保護者の方へ

お子様のことで何か気になることがありましたら、ご相談ください。ご希望される方は、来室前に一度お電話で面談の予約を取ってください。予約方法は、担任の先生もしくは副校長先生や養護の先生につないでもらい、希望の日時をお伝えください。または、カウンセラーや相談員が勤務の日に、相談室直通的番号にかけていただいて、直接予約をすることもできます。