

教育相談室だよ

平成30年9月10日
新居浜西高等学校
教育支援課

7月、学校の渡り廊下の生徒会ホワイトボードに、「平成最後の夏」と力強く書かれていました。とにかく暑かったこの夏、生徒の皆さんはどのような夏を過ごしましたか？でも季節はもう秋・・・今は「平成最後の秋」ですね。

人間は天気と同じようなもの。晴れ晴れとして調子の良い時もあれば、嵐のような気分の時もあります。大きく構えて自分と向き合い大切な3年間を心身ともに健康に力強く送って欲しいと思っています。

7月に全校生徒を対象に「悩みの調査」を実施しました。その結果を学年別に紹介します。

悩みの調査（H30年7月実施）

1年生（人数 265人）

1位	「希望通り進学・就職できるか不安である。」	35%
2位	「ふだんでも、起きた時に疲れた感じがする。」	31%
3位	「自分がどんな職業に適しているか分からない。」	28%
4位	「勉強の仕方が分からない」	23%
5位	「勉強しても成績が良くなるしない」	20%
	「過去の嫌な出来事をくよくよ考える」	20%
	「失敗しないかと心配ばかりしている」	20%

2年生（人数 272人）

1位	「希望通り進学・就職できるか不安である。」	31%
2位	「ふだんでも、起きた時に疲れた感じがする。」	22%
	「自分がどんな職業に適しているのか分からない」	22%
3位	「気が散って集中できない」	19%
4位	「失敗しないかと心配ばかりしている」	16%
5位	「過去の嫌な出来事をくよくよ考える」	15%

3年生（人数 274人）

1位	「希望通り進学・就職できるか不安である。」	22%
2位	「時々吐き気がしたり吐いたりする」	17%
3位	「ふだんでも、起きたときに疲れた感じがする」	13%
4位	「気が散って勉強に集中できない」	11%
5位	「勉強の仕方が分からない」	11%
	「頭が痛かったり重かったりする」	10%
	「自分がどんな職業に適しているのか分からない」	10%

不安や欲求不満が重なり、精神的に行き詰まってくると体に変化が起きてくることがあります。人生経験の浅い高校生にはよくあることです。悩みを整理するためにも校内の教育相談室（4階教育相談研修室・2階被服準備室・1階保健室）を利用してください。最近昼休みや放課後に相談に来る人が増えました。悩み解決の方法は人それぞれ・・・自分にあった方法がきっとあるはずです。*裏面にスクールライフアドバイザー工藤こずえさんのお話があります。

♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥**集中力は暗記することで鍛えられる**♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥♥

人間の脳は、集中力が長く続かないようになっていきます。一つのことに集中していると危機が迫ったときに気付くのが遅れて命に関わるからです。また集中力は楽しいか楽しくないか、好きか嫌いかによって決まることは皆さん経験していますね。

集中力を鍛えて1時間あたりの回転数(情報処理のスピード)を早くすることを目指しましょう。なぜ集中できないのでしょうか。

1 眠い

睡眠時間は7時間から7時間半とりましょう。夜12時には勉強を終えて寝ましょう。学習量が多くなればなるほど睡眠中に脳が情報を処理する時間が必要になります。睡眠中に短期記憶が長期記憶に落とし込まれます。夜型の方は朝型の生活に切り替えましょう。「日の出と共に起きる」で集中力が上がるはずですよ。

2 まわりがうるさい まわりに気を取られる

全くの無音より、少し雑音がある方が集中しやすいのです。音楽は聴かない方が良いでしょう。どうしてもという人は日本語の歌詞の曲は避けましょう。勉強する場所を工夫してみてください。

3 他なこと(心配事)が頭から離れない

これはかなり集中力を低下させます。進路や部活動など一人で悩まず、他者に相談してください。

4 今やっている事が嫌だ

苦手な教科の勉強など、嫌だけど面倒だけどやらなければならないことがあります。まず、少しの量から短い時間でやれる事から始めて、できたら自分にごほうびをあげてください。おやつを食べる、ゲームをするなど休憩は時間を決めてダラダラ長くならないようにしてください。脳に「できた」という達成感を積み重ねていくことが大切です。数学の問題を解く時など途中でやめなくて済む終わってから休憩できるように問題の難易度も考慮してください。小さい達成感でも積み重なっていくと楽しくなってきます。

★暗記をする時の注意事項★

- 1 覚えるぞと気合いを入れすぎない
むしろ「忘れよう」としてやってみて覚えていれば成功体験となります。
- 2 目で見て覚える
目で見た方が書くより速く、量をこなせます。記憶で大切なのは反復した回数なので3回以上繰り返して見てください。(3段階にして①3回繰り返す②9回繰り返す③21回繰り返す)脳は繰り返されたものを大切だと感じて忘れません。
- 3 全身を使う
声に出して読みながら部屋を歩き回って覚えるとさらに効果的です。
- 4 記憶には①単純記憶(単純反復記憶)九九や英単語など何度も繰り返し脳に刷り込まれたものと②イメージ記憶(意味記憶)映像のイメージとともに覚えたもの、古文の単語・歴史の年号の語呂合わせなどがあり、どちらを使うか分類が大切です。

英単語をほとんど知らないまま長文を読むと辞書を引ながらの作業になり「一長文」を読むのにかなりの時間がかかってしまいます。目標に到達するために必要な暗記事項があると思います。努力が空回りしていませんか。もう一度勉強方法を見直してみてください。