

カウンセリングルーム だより

スクールカウンセラー 岡田 節子
教育相談室担当 堀江 綾

カウンセラーは月曜と金曜にいます。
保護者の方もお気軽にどうぞ。電話相談もできますので、まずはご連絡ください。



「集中力の話 ～15分周期で動いてみよう」

12月になりめっきり寒くなりました。これから寒くなると思うと「やだなー」と気が滅入る反面、冬の澄んだ空を眺めスーツと冷えた空気をいっぱい吸って吐き出すと体のごりが外に出て気持ちが洗われたような気持ちになります。風邪などがはやる季節ですので体調等気をつけてください。



さて、東京大学薬学部とベネッセの調査によると「60分続けて勉強する」よりも「休憩をはさんで15分の勉強を3回する」方がテストの成績が良かったという結果が出たそうです。60分間に5分間の休憩を3回とると勉強時間は単純に45分となるのですが、1時間丸々勉強するよりも成績の伸びが高かったとのこと。その理由は「集中力のキープ」にあるようです。

1時間続けて勉強するとどうしても疲れを感じて集中力が切れやすくなります。15分勉強法には一定の集中力をキープしながら勉強を続けられるという良さがあります。また15分勉強法には時間の感覚をつかみやすくなる効果も期待できるそうです。



まずは15分がどの位なのか時計やタイマーで測って勉強してみてください。また、休憩をはさんだ後は別の範囲や教科を勉強してみるのも効果的です。「15分しかできない」と思わず、「15分集中してみる」を実践してみてください。



ここでもう一つポイントがあります。人が面倒くささを感じるピークは「始める時」です。しかし何かを始めた後、5分ほどすると「ドーパミン」が脳から分泌され、やる気や集中力がわいてきます。これを「作業興奮」といいます。勉強したくない時は「1問解いてみる」「1ページ読んでみる」など、ハードルの低い作業からスタートしてみましょう。



(スクールカウンセラー 岡田)

生徒や保護者の皆さまへ

悩みや不安は「まだいいか」「このくらいのことで」と思わずに
小さなことで構いません。気軽に相談を活用してください。



【カウンセリングの申し込み方法】

事前に予約をしてください

1. 担任や養護の先生（関口裕先生・横手先生）、教育相談担当の先生を通して申し込んでください。
2. 月曜と金曜はスクールカウンセラーが1階の相談室にいます。カウンセラーに直接申し込みもできます。気軽に声をかけてください。
3. 予約優先ですが、予約が空いていれば当日でもお受けできます。まずは確認してみてください。

【保護者の皆さまへ】

保護者の方は電話でのお申し込みができます。月・金曜はカウンセラーまで、他の曜日は担任、養護、教育相談担当までご連絡ください。

【連絡先】 ☎：027（352）3460（健大高崎高校 事務室）

【開室日時】 月曜日・金曜日 10:15～17:00

【相談場所】 教育相談室（本館1階 保健室前）



誰かに話すだけでも気持ちが少し軽くなります。お気軽にご利用ください。



◇もうすぐ冬休みです。時間を有効に使える工夫をご紹介します！◇

①まずは睡眠をしっかりとする

寝不足で頭がボーっとしては本来の力が発揮できません。

大切なのは、生産性のある質の良い時間を作ることです。ちゃんと寝ましょう。

②やらないことを決める

やることを決めるように、やらないことも決めてみましょう。

やらないことを一つ決めるだけでもその分の時間に余裕が生まれます。

③優先順位を決める

④スキマ時間を活用する

⑤ルーティン(パターン)化する

⑥人に頼る

何でもかんでも一人で抱え込む必要はありません。

苦手なことがあればできる人に尋ねたり任せてみましょう。

⑦メリハリをつける

適度に休憩をとりましょう。一日の中だけでなく、

忙しい日が続いたらのんびり過ごす日を意識的に作りましょう。

「やろう」「やりたい」と思った
ことができるとそれだけで今
日一日の充実度が高まりま
す。自分にとって「いい一日」
が少しでも増えますように！

