

相談室だより

令和2年9月 NO.7
千葉市立千葉高等学校
スクールカウンセラー 植草伸之

学校再開 季節は秋へ！

例年より短い夏休みが終わり、学校が再開しました。しかし、まだまだ残暑が続き、連日の暑さには心身が疲れてしまいますね。一方で、朝夕は少しずつ涼しくもなり、秋を感じるようになってきました。きっと、秋分の日を迎える頃(9/22)には、「一日が短くなったなあ」と感じていると思います。



さて、学校では授業や部活動の再開、3年生は進路決定に向けてスパートをする時期を迎えました。学校が始まり、1週間ほどですが、まだ軌道にのれない、夏の疲れが体にも心にもある、なんとなく不安がある、などありましたら、誰かに話すことできっと気持ちがすっきりしたり、落ち着いたりします。そんなとき、学校にはスクールカウンセラー(SC)もいますので、ぜひ活用してください。

【成績UPの秘訣！】

ある情報サイトに、こんな記述がありましたので、その一部をご紹介します。
成績のUP(テストの点数UP)には、「勉強時間」「集中力」「勉強法」の3つ要素が重要！そして、この3つを見直し、レベルを上げながら、テスト期間の勉強や受験勉強を行うことで、成績は確実に上がってくるそうです。

【勉強時間】*隙間の時間を勉強時間として活用する

長時間やればよいわけではありませんが、学習内容を理解するためには、ある程度の時間は必要です。時間を使うことで、多くの情報に触れ、復習の回数を増やすことで、知識と理解力は確実に高まります。電車での移動時間を活用したり、生活の隙間時間を集めたりなど、勉強時間が多い人ほど、成績は良くなるそうです。勉強する時間を無理なく増やすことが秘訣です。

【集中力】*集中できないときはいったんやめる、集中できた時の感覚を忘れない

集中力のない勉強は、意味がないといっても過言ではありません。覚えたり理解したりするときには、集中する力が必要です。この集中力が強ければ、たとえ勉強時間が短くても、充実した時間を送ることができます。特に大切な勉強(定期テスト前、受験勉強)をするときは、テレビや音楽、スマホはやめましょう。「音楽を聴きながらだと勉強がすすむ」は、きっとそう思い込んでいるだけです。長時間集中できないときは、少しの集中を何度か繰り返すことが良いそうです。一番ダメなのがダラダラです。

【勉強法】*夜より朝の方が勉強は知識を浸透できる

「ノートにまとめる、整理する」、「声に出して覚える」、「語呂で暗記する」など、「勉強の進め方」や「記憶法」などについては、数々の効率の良い勉強法が紹介されています。そこから自分に一番合った方法を見つけましょう。そして、夜よりは朝の方が勉強ははかどります。これは、脳が疲れていないからだそうです。

勉強時間×集中力×勉強法＝成績(テスト点数)UP

「勉強時間」「集中力」「勉強法」のうち、どれかが抜けると、なかなか成績が上がりません。逆を考えてみてください。「勉強時間が少ない、集中できていない、勉強方法が決まっていない」では、成績、テストの点数UPにはつながりませんよね。勉強、成績、テストの点数UPには、この3つすべての要素が必要だということを是非知ってください。

また、勉強のことで、困ったり、悩んだり、なんか不安といった時には、相談室、SCにも相談してみてください。

情報: happy lifestyle.com



●9月のカウンセラーが来室している日:水曜日 午後

◎9月=2日(水)、9日(水) 12:00~18:00

23日(水)、30日(水) 12:00~16:00に来校しています。

*保護者の相談受付、電話での相談 ☎043-251-6245 お願いします。

◆話すことで楽になることもあります。そんな時、相談室を利用してください◆