



スクールカウンセラーだより 令和3年9月

清瀬中学校 スクールカウンセラー
(木曜日勤務 2,3年生担当)
(金曜日勤務 1年生,1組担当)

2学期が始まりしばらく経ちましたが、みなさんお元気ですか？涼しくなって過ごしやすくなりましたが、季節の変わり目は、体調がすぐれないと感じる人もいるかもしれません。コロナ感染も落ち着かない状況が続き、様々なことに気を付けて生活することにストレスを感じる人もいることでしょう。心身の不調を感じるときは、好きなことをするなどして、ゆっくり過ごして心や体をいたわってあげてくださいね。

3年生の皆さんは、修学旅行いかがでしたか。出発前から、気を遣うことが色々あったと思いますが、無事に行くことができてよかったです。心に残る、多くの思い出を作ることができたのではないかと思います。

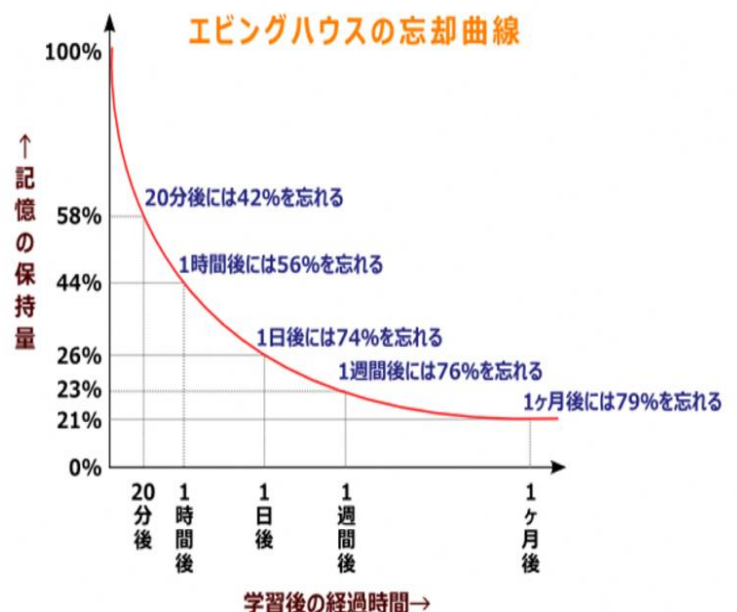


先週は早速、中間試験がありました。思ったより良い点数を取れて、ほっとしたという人もいれば、点数を取れずにごっかりしたという人もいることでしょう。自分なりに勉強の工夫（多くの問題を解いて間違わないように練習するなど）をしている人も多くいることでしょう。今回は、「効果的な勉強法」について記憶の点からお伝えしたいと思います。

<効果的な勉強法とは？>

ドイツのエビングハウスという心理学者は、人が一度覚えたことを、どのくらい記憶していただけるのかを実験によって調べ、効果的な勉強法について「忘却曲線」という概念を発表しました。この実験によると、私たち人間は、20分後には覚えたことの42%、1時間後には56%、1日後には74%、1週間後には77%、1ヶ月後には79%忘れてしまうそうです。これをグラフにすると、こんな感じになります。

このグラフから、人は記憶した直後から一気に忘れ始め、次第にゆっくり忘れていくことがわかります。せっかく覚えたことが、次の日には74%も忘れてしまうのは残念ですね。



忘れないために、どうしたらいいかということですが、復習ふくしゅうすることが大切といわれています。授業での学習後1日以内、1週間以内、一か月以内に、それぞれ10分程度復習すれば、試験の時には内容を随分ずいぶん覚えられているそうです。（寝る前にノートに少し目を通すだけでも、忘れる量はグンと減ります。）定期的な復習によって覚えたことは、確実に定着していきます。「忘れない学習」を大切に、試験で力を発揮はっきできるといいですね！

効果的な勉強方法を試そうとしても、心の中にストレスや悩みごとがいっぱいあると、勉強どころではないことがあるかもしれません。そんな時には、カウンセラーにも気軽に相談にきてください。



相談の申し込み方

<2 学期の相談日>

(1年生、3年生担当)…基本的に木曜日

9月 16日、30日 10月 7日、14日、21日、28日 11月 4日、11日、25日
12月 2日、9日、16日

(2年生、1組担当)…基本的に金曜日

9月 17日、24日 10月 1日、8日、15日、22日、29日 11月 5日、12日、26日、
12月 3日、10日、14日 ※12月 14日は火曜日です。

生徒の皆さんへ

困ったことがあったら、気軽に相談に来てください。お話を聞いて整理したり、一緒に考えます。

* 相談の時間：担当のスクールカウンセラーが勤務する日の昼休み・放課後

* 相談の場所：2階相談室

* 相談のしかた：担任の先生や学年の先生、保健室の先生、またはスクールカウンセラーに直接「カウンセラーと話したい」と伝えてください。

保護者の皆さまへ

相談を希望される方は、直通電話にご連絡ください。カウンセラー不在の際は学校代表電話にご連絡ください。スクールカウンセラーの勤務日以外は、担任、学年の先生、もしくは副校長先生にお伝えください。相談は電話でもできます。