

# 相談室だより



2020年 12月 No.3

中野区立第二中学校

スクールカウンセラー 日置千佳

心の教室相談員 佐藤優

丸山絵美

Merry Christmas !! いよいよ 2020 年も終わりが近づいてきましたね。

さて、3年生にとっては受験を目前に控えたこの時期、1・2年生にとっても、次の学年に向けて、冬休みのうちに今年のおさらいをしておきたいところですよ。

そこで、今回は、効率よく勉強をするために役立つ心理学のお話をしたいと思います！

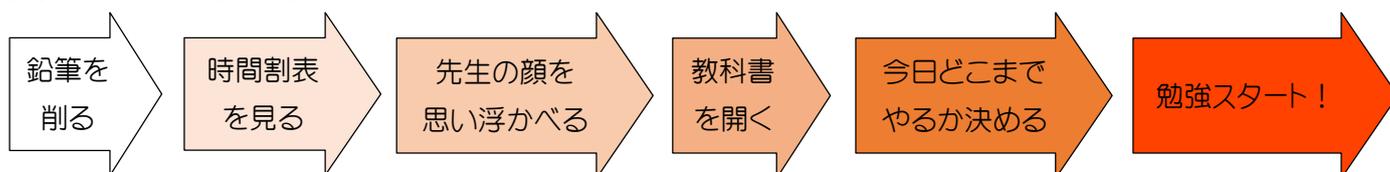
## ◇◆◇ ウォーミング・アップ効果

例えば、誰も朝起きたばかりは、頭がぼーっとして、身体を動かすのもゆっくりになってしまうことがありますよね。でも、顔を洗ったり、朝ご飯を食べると、だんだんと目が覚めてはっきりしてきます。

こんな風に、少しずつ始めていくことをウォーミング・アップといいます。勉強も同じで、少しずつ始めたほうがすんなり勉強モードに入ることができるのです。

なかなか勉強が始められない、という方は一度試してみてください♪

### ウォーミング・アップの例:



※注意 ウォーミング・アップは、長くなりすぎないようにしましょう。もちろん、テレビ・スマホ・ゲームは禁物ですよ。

## ◇◆◇ 効率のいい記憶の仕方

覚えなくてはいけないことは様々な教科であると思います。そんな時、みなさんはどんな方法で覚えますか？

心理学者のクレイクとタルビングは、記憶についての研究として、「どんな覚え方をしたら単語を覚えやすいか？」という実験をしました。

単語をいくつか見せた後、ある単語は「文字はどんな形だったか？」、別のある単語は「どんな発音だったか？」、そのまた別のある単語は「どんな意味だったか？」と質問して答えてもらいます。

全部の単語を見せた後で、実験の参加者に覚えている単語をあげてもらった結果、なんと、「**意味は何だったか**」を聞かれた単語が一番よく覚えられていました！

この研究から、『意味を理解すること』を意識しながら覚えることで、よりしっかりと記憶できることが分かりました。何かを覚えたいときは、ただ丸暗記するよりも**意味を理解するように意識すると**、しっかりと覚えられます。

例えば、百人一首をただ音だけで覚えるよりも「誰が誰にどんなことを伝えたくて詠んだのか」と意味が分かって「なるほど！」と納得したら、もうその短歌を忘れることはないかも知れません。

ちなみに百人一首は、スマホも電話も郵便局もない時代の人々が、たった31文字で好きな人に想いを伝えたり、言葉のセンスを競いあったりしていてなかなか面白いです。古の時代の Twitter みたいですね。

何かを覚えようとするとき、「〇〇にはこんな意味がある」「こういうわけで、△△になったんだ」と言葉に出して覚えてみてもいいかも知れません。

(参考図書『学力アップの心理学』著:齋藤勇)

## ◆◆◆ 相談室って？

相談室は、困ったときの相談と、安心できる「居場所」を提供します。

**相談**：木曜日。スクールカウンセラーの日置先生が、来校しています。

困ったこと、悩みごと、どうしたらいいかわからないことがあるときに、利用してみてください。

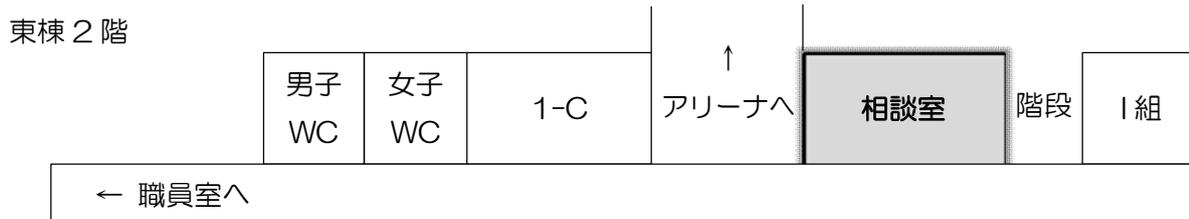
**居場所**：火・金曜日。心の教室相談員の佐藤・丸山が、来校しています。

ほっとしたいとき、心を休めたいときに、利用してみてください。

## ◆◆◆ 相談室の場所ってどこ？

相談室の場所は、東棟2階のアリーナに向かう渡り廊下の隣です。

相談室でみなさんにお会いできることを楽しみにしています！



## ◆◆◆ 相談室の利用方法とルール

- ① カウンセラー、相談員、学校の先生に「相談したい」「相談室でござい」と言う。
- ② 相談室があいている時間に、直接、相談室に来る。

1. 他の人を傷つけることは言わない、しない。
2. チャイム着席など、学校のルールを守る。
3. 大声で騒いだりはいしゃいだりしない。

## ◆◆◆ 保護者の相談について

スクールカウンセラーは、保護者の方からの相談をお受けしています。子どもの心をどう理解し、どのように支えるのがよいか、保護者のみなさまとともに考え、助言いたします。

ご相談は原則として木曜日となります。ご希望の場合は、担任などの教員を通じてご連絡いただくか、木曜日に学校にお電話いただき、あらかじめ相談できる時間をご確認（ご予約）ください。当日のご予約も可能な限りお受けしますので、どうぞお気軽にご利用ください。

第二中学校電話：03-3382-7151

### 1月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### 2月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

### 3月の開室日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

◇…相談の日（8:45～17:15）      ○…居場所の日（☉9:00～13:00, ☺10:30～16:30）

※ 行事などの都合で日程を変更する場合があります。相談ご予約の際はあらかじめ学校にご確認ください