

相談室だより

第二中学校のみなさん、こんにちは。だんだん、暑くなってきましたね…。水分補給をしっかりと、熱中症にならないように気をつけてください。

今日の相談室だよりは学習方法の1つを紹介します！

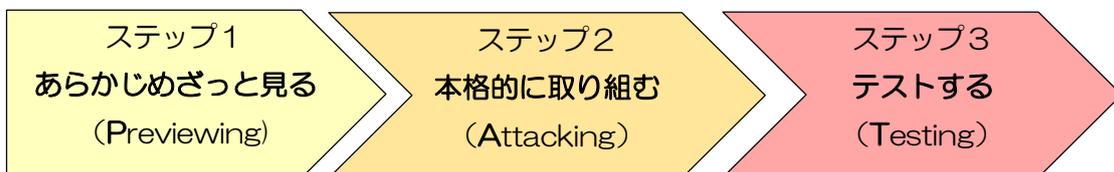
◆◆◆ 効果的な学習方法って？

学習方法にも色々な方法があり、個人に照らして合っているもの、そうでないものがあると思います。

今回は、そのうちの1つを紹介します。ぜひ、お家での勉強などで試してみてください。

●P-A-T法

P-A-T法は、3つのステップの頭文字を取って名前がつけられています。



○ステップ1 あらかじめざっと見る (Previewing)

勉強しようと思っている課題をざっと見ます。課題の最初と最後の節、題目に注目し、課題の終わりに問題があれば、それも見て、大体的内容をつかみます。

○ステップ2 本格的に取り組む (Attacking)

下線を引いたりして積極的に読む、自分の学習に有効であると思う方法はなんでも用いる。(例えば、ノートに書き写す、単語を何度も練習する、声に出しながら読むなど)

○ステップ3 テストする (Testing)

今日、勉強しようと思った範囲をテストする。(例えば、教科書の練習問題を解く、ワークの問題を解く、自分で問題をつくって確認するなど)

この方法は、家で宿題をするときだけではなく、授業にも活用できます。

ステップ1 今日の授業範囲を前日に家でざっと読んでくる

ステップ2 授業中に真剣に取り組んで、一生懸命勉強する

ステップ3 家に帰って、授業でやった範囲のワークを解いてみる

他にも、ステップ3を「定期考査」だと考えるとどうでしょう？

ステップ1 授業の予習復習をする

ステップ2 試験前のテスト期間に範囲の問題をしっかりと勉強する

ステップ3 定期考査で自分の勉強の理解度を確認する

この3つのステップだけではなく、ステップ4として、自分で「復習する」を付け加えることもできますね。勉強方法に困っている人は、こういった方法でチャレンジしてもいいかもしれませんね。もちろん、授業や担任の先生にも気軽に相談してみてください。

(参考図書：「学力アップの心理学」 斉藤勇編)

◆◆◆ 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：水曜日の午前。教育相談員の瀧沢が、来校しています。

木曜日。スクールカウンセラーの日置が、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は、利用してみてください。

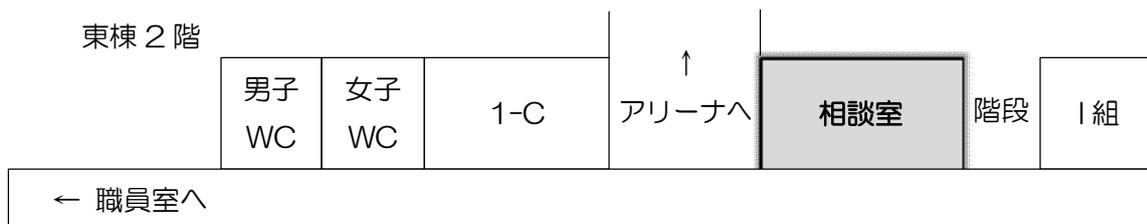
居場所：月・金曜日。心の教室相談員の畑山が、来校しています。

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」「相談室ですごしたい」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.大声で騒いだりはやいだしらない。

◆◆◆ 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水曜日午前と木曜日となります。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

6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			

7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（☎瀧沢：8:30～12:30, ☎日置：8:15～17:15）

○…居場所の日（☎12:00～16:00, ☎10:00～14:00）

※ 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