

# スクールカウンセラー便り 9・10月号

令和6年9月

北区立堀船中学校 スクールカウンセラー

都) 巨 亜紀子 (わたり あきこ)

区) 中間 崇文 (なかま たかふみ)



皆さんこんにちは。カウンセラーの巨です。夏休みも終わり二学期が始まりました。まだまだ暑さは続きますが、朝夕は過ごしやすくなっていく時期なので、運動や勉強に集中しやすくなります。一方で、「勉強しなくては」と思うけれども、ついつい後回しになってしまうという声もよく聞かれます。かく言う私も、そんな一人です。「誰か私のやる気スイッチを押して・・・」と思うときもしばしばあります。

## ～やる気スイッチの入れ方～

実はやるべきことを後回しにしてしまう癖を直す良い方法があります。とても簡単なことなのです。それは、「やれることから始める」ことです。試験勉強なら、書き取りやワークの復習など、自分にとって取り組みやすいと感じる勉強から始めてみてください。クレペリンというドイツ人の精神科医が見つけた人間の特徴なのですが、行動を始めると脳の神経回路で「作業興奮」という現象が起こり、脳の「側坐核(そくざかく)」という部分が刺激されて、作業に集中できるようになります。そうすると、とりあえず始めた行動(勉強や運動)でもいつの間にか集中し続けることができるという仕組みです。初めは気分が乗らなくても、とにかく、教科書や問題集を開いて始めてしまいましょう。テレビやSNSを通して活躍しているタレントの山下智久さんも、忙しい時間の合間を縫って、英語を勉強していたそうです。学校や仕事から帰ると疲れて家で勉強できないのでは?とも思いますが、山下さんは今やっている教材を机の上に開いたまま出かける、という話をしていました。そうすると、帰ってきて机に座って、開いているページからとにかく勉強を始められるとのことでした。皆さんも試験前の勉強の方法として参考にするのはどうでしょうか?

もし、「自分が何から始めたら勉強が続くか分からない」というときには、どうぞ相談しに来てください。一緒に話し合っていく中で、あなたのやりやすい勉強法を探していきましょう。(巨)

### 中間カウンセラー (火曜日)

9月・・・3日 10日 17日 24日  
10月・・・8日 15日 22日 29日

### 巨カウンセラー (木曜日)

9月・・・5日 12日 26日  
10月・・・3日 10日 17日 24日 31日

カウンセラーに相談をしたい人は先生方にカウンセリングの申し込みをしてください。  
カウンセラー室は火曜日と木曜日の午前9時から午後4時まで開いています。