

スクールカウンセラーだより No.5 (2023年1~3月号)



— 教育相談室からのメッセージ —

心理学的な視点からみた学習：3つのポイント

新しい年が明けました。2023年は皆さんの中にどんな目標があるでしょうか。

3年生の皆さんは、いよいよ迫った高校受験を前に、緊張や焦り、そして挑戦の気持ちがあることと思います。1年生、2年生は部活動や自分の趣味や楽しみを存分に冬休みに取り組めたでしょうか。学年末試験もあつという間に来ますね。今回、皆さんに伝えたいことは学習についてです。

中学校生活の大半は学校での学習の時間です。私たちはなぜ学ぶのでしょうか。高校受験のため、将来の進路を切り開くため、それぞれが目的をもっています。

大人になっても私たちは、社会の中で学び続ける必要があります。知識を得るだけでなく、会議を調整したり、収益をあげる工夫であったり、後輩を育てる力も求められます。私自身も日々その連続です。そしてその基礎、基本となるのが目の前の私たちの学習です。学ぶ上でのポイントを心理学的な視点から以下に提案します。

① 自分の特徴と強みと弱みを知る

自分の得意と苦手を明確に知ることからスタートしましょう。具体的には定期考査や模擬試験はその傾向を知るためにあります。テスト後の解きなおしが最も大事です。強みを生かして弱みを補う。これを「ストレングス」と呼びます。

② 計画とスモールステップ

時間は限られています。試験までの時間、部活動等との両立。睡眠時間、友達との時間。いつまでに何をどこまでやるのかを明確にしましょう。1枚の紙に書き出して1つずつ消していきます。自分の課題を客観視することを「メタ認知」と呼びます。

③ 朝型の学習習慣を試験本番前には定着させる

試験は真夜中には実施しません。脳が一番働く時間帯は起床後2~3時間です。日常の学習は、集中しやすい時間にするとともに試験本番前は朝型にしましょう。皆さんの入試、そして日々の学びが3学期に結果として出るよう私も応援しています。

(真澄 徹)



発行日：2023年1月14日

発行者：荒川区立第三中学校（校長 小柴憲一）

住所：〒116-0003 荒川区南千住 8-10-1

電話：03-3801-5808（職員室）

1月の予定

真澄 平野

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				

カウンセラー

(公認心理師・臨床心理士)

真澄 徹 (ますみとおる)

木曜日 9:00 ~ 12:00 または
13:30 ~ 17:00

平野 学 (ひらのまなぶ)

金曜日 10:00 ~ 18:30

2月の予定

真澄 平野

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月の予定

真澄 平野

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	

▽は午前、△は午後の勤務となります。