



# 港区★中学生news



港区の公立中学校に通う中学生のみなさん、こんにちは！港区長の山口照美です。コロナがまた広がっていますので、ワクチン接種の検討や感染対策をしてください。特に受験生は、力を発揮できるよう祈ってます！

## 今日やることを『見える化』しよう！～勉強のコツ～

私にも中3の娘がおり、受験生です。家で勉強をする様子を見ていると、「何から手をつけていいのかわからない」と「スマホをつい触ってしまう」のがよくわかります。定期テスト前も、範囲が出てから慌てがちです。社会に出るとわかりますが、定期テストは締め切りが決まっている仕事によく似ています。範囲はわかっている。残された時間も、みんな同じ。でも、暗記の仕方や本番までの時間の使い方は、一人ひとりに任されています。

リミットまでに、自分のやるべきことに優先順位をつけ、オンラインゲームやテレビの誘惑に打ち勝ち、体調管理をしながら本番で力を発揮します。

テスト範囲の表だけ眺めていても、どこから手をつけていいのかわかりません。  
すべての教科書・ノート・プリント等を出し、範囲のページを確認して付せんを貼ります。暗記用の白い紙や単語帳、ルーズリーフを半分に折って左に問題、答えを書いたものなどを用意します。毎日、家に帰ったら「今日の勉強に使うもの」を全部机の上に積み上げましょう。



まず、目でやるべき量を確認し、一番効率よく勉強できそうな順番に、教材を並び替えます。「今やるもの」以外は、机の横によけて、集中します。すぐに次の教科に移れます（探し物で集中力が切れるんです！）。そして、大事なものは「**スマホは近くに置かない！**」……ちょっと息抜きが数時間にならないよう、コントロールしてください。受験生はそろそろ過去問をやる時期ですね。当日と同じ時間割で集中して解く→すぐ採点して解き直す日を作ってください。解答用紙は2枚ずつコピーして、やり直すのもおすすめです。



## 読書のススメ

### 『中高生のための「かたづけ」の本』

（杉田明子・佐藤剛史／岩波ジュニア新書）

勉強に取りかかれない理由の一つに「自分の机やカバンの中身が散らかっていて物が見つからない」という、整理整頓ができない問題があります。私もあまり人のことは言えないので（汗）、年末年始に気合を入れてこどもと一緒にこの本を参考に「かたづけ」に取り組むつもりです。「すべて出す→分ける→選ぶ→収める」の順で、わかりやすくやる事が書かれています。いつか一人暮らしをする日のためにも、やってみよう！



## ちょこっとNEWS

冬休みの間に、家のことなどで困ったときは…

### 「24 時間子供 SOS ダイアル」へ！

家庭の問題や友人関係のトラブルで悩んだ時は、ひとりで抱え込まないで言葉にしてみよう！学校で先生やスクールカウンセラーに相談してもいいですし、下のサイト「ミックス」で LINE 相談を探すのも一つです。24 時間対応の電話相談もあるので覚えておいてください！

TEL:0120-0-78310

（なやみいおう）

※24 時間対応・秘密は守ります



10 代のための相談窓口まとめサイト

ミックス で 検索 <https://me-x.jp/>