

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの鈴木 温子（すずき あつこ）です。今年度も引き続き、平野北中学校にきています。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、新学期が始まり、2か月が経ちました。新しい環境に慣れてきた人もいれば、少し疲れが出てきた…という人もいるかもしれません。気温や気圧の変化が大きな時期ですから、無理をしすぎず、時には休憩を取りながら過ごせるといいですね。

<コラム：ちょっと役立つかもしれない心理学>

記憶の仕組みと勉強のコツ～『エビングハウスの忘却曲線』～>



☆私たちの脳は忘れるようにできている！

「昨日勉強したはずなのに、もう忘れた…」という経験はありませんか？ドイツの心理学者エビングハウスは、人がどのように忘れていくかを研究しました。その結果、覚えたことは、時間が経つほど忘れていくことがわかりました（20分後には約42%、1日後には約67%も忘れるのだそうです）。これをグラフに表したものがエビングハウスの忘却曲線です。

☆何度も「思い出す」ことがポイント！

勉強は「覚える作業」ではなく、「思い出す」練習だと考えてみましょう。おすすめの復習のタイミングは、①その日のうち、②1日後、③1週間後、④1か月後です。ノートや教科書を見直すよりも、『問題を解く』、『自分の言葉で説明する』、『友達や家族に教える』など、思い出す練習をするのがコツです☆

…よかったら参考にしてみてください♪

<6・7月のカウンセリングルームの開いている日>

6月10日、17日、7月1日、8日、15日

基本的には、水曜日の午前10時～午後4時45分に在校しています。入口のボードが「中にいます」となっていれば、ノックをして入ってください。もし「面接中」となっていたら、また別の時間に来てみてください。カウンセリングルームは1階にあります。

<こんなときは気軽に話しに来てみてください>

友達や家族との関係がうまくいかない、頭痛や腹痛が続いている、学校に行くのがつらい、勉強や進路のことで悩んでいる…など。なんだか疲れた、気持ちがもやもやする…など、はっきりしていなくても、うまく話せなくても大丈夫です。みなさんの気持ちが少しでも整理されたり、楽になったりするためのお手伝いができると思っています。

<相談の申し込み方>

教頭先生や担任の先生、保健室の先生、または声をかけやすい先生に伝えてください。日時を調整します。直接スクールカウンセラーに声をかけてくれてもかまいません。

保護者の皆様へ

今年度も平野北中学校に勤務しております。保護者の皆様や先生方とともに、お子様の成長や学校生活を見守り、支えていくお手伝いできればと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。保護者の方がご相談いただくこともできます。ご予約につきましては、先生へその旨をお伝えください。