

七尾中学校の皆様へ



スクールカウンセラーだより

Vol. 8

いよいよ今年も最後のひと月になりました。風邪などひいていませんか？

3年生は受験に向けてさらに頑張ろうとしているところでしょう。1,2年生は期末テストを終えて自分の勉強の仕方をふりかえっているかもしれません。そこで今月は、

脳科学者が勧める「ポモドーロ法」という学習法を紹介したいと思います。



① どんな人におすすめか

- ・勉強を始めても、なんか集中できない
- ・やる気が出なくてついついスマホやゲームに手が伸びる
- ・なんか「勉強した！」という実感が得られない

② どんな勉強法か

「25分勉強して、5分休む」これを繰り返す

③ どんなやり方か

- ・25分でやろうと思う勉強の中味を書き出す (To do リストという)
- ・キッチンタイマーを用意する
- ・タイマーを25分にセットする
- ・To do リストの一つを選び、勉強を始める
- ・ピピと鳴ったら、途中でも勉強をやめて、タイマーを5分にセットして休む
- ・休み中5秒だけ、今の25分は集中できたか、自己評価してみる
- ・5分後にピピと鳴ったら、さっと勉強の続きにかかる
- ・4回を目標に (はじめは2回からでも) 繰り返し、終わったら長い休みをとるか終了



④ ポイントは何か

- ・To do リストには具体的な書き方を (例 英語ワークP5~P6)
- ・25分の勉強中はスマホやゲームは見えないところに置く
(LINE に返信できないことを先に友達に伝えておこう)

- ・終わったら To do リストにチェックを入れる (終わった後に**達成感**)

やったー!

もちろん自分独自のやり方が定着している人はそれでいいし、いきなり25分はつらいよという人は10分からでも始めたらどうでしょう。集中力を高めることにチャレンジしてみてください。

どんな事でも、心配な時や気になることがあったら、担任の先生や、スクールカウンセラーに相談してくださいね。スクールカウンセラーは火曜日・金曜日の午後、学校にいます。