



## スクールカウンセラーだより

Vol. 10

まだ水道が通らず、お風呂にも簡単に入れられない不自由な生活が続いている人も多いことでしょう。それでも、冬至を過ぎ、少しずつ昼が長くなってきたのを感じます。私たちの能登にも「春遠からじ」と思いたいですね。

さて、3年生の皆さんは、今受験真っただ中ですね。遅くなりましたが、学習に効果的だと言われているものを、あれこれ紹介してみたいと思います。大変な環境の中ですが、どうぞがんばってください。



### 効果的な色は？ スバリ、青色です。

部屋全体を青色にするのは難しいですが、青色のものを置くだけでα波が出て、精神集中やリラックスが出来るそうです。青いペンで書いてみたり、コーヒーカップを水色にしたりしてみても良いでしょう。

また、落ち込んだ自分を励ますときは黄色やオレンジ色のものを取り入れるといいそうですが、長時間目に触れていると疲れるので、短時間眺めるといいとのことですよ。

反対に絶対ダメなのは赤色です。興奮して血圧や脈拍を上げるので、静かに集中して勉強する環境には不向きな色のようにです。

### 効果的なBGMは？ スバリ、好きな音楽です。ただし、歌詞のない音楽です。

歌詞がついていると、脳が言語に引っ張られるので集中を妨げてしまいます。ですから、歌詞のない音楽や生活音がBGMだと集中力がアップします。静かすぎるのはかえってダメなんだそうです。そういえば、自分の勉強部屋より、にぎやかな茶の間や台所で勉強するほうがいいと言われたりもしますよね。

### 効果的な勉強時間は？ スバリ、1回25分です。(以前紹介したポモドーロ法)

1セット「25分勉強+5分休憩」で勉強して、4セットやったら30分の休憩を取ると良いです。また、休憩するときはキリのいいところで休むのではなく、わざと中途半端でやめるといいそうです。その方が強く印象に残って、次の学習にすぐ集中できますよ。

**火曜日 14:00~17:00**

**金曜日 12:30~16:30**

相談箱を使ったり、気軽に声をかけたりしてくださいね。

学校にいます