

※曜日によって時間が違うので注意してください

富岡中学校

相談室だより

2025年9月

相談室 開室時間

月～木 9:30～16:00 担当:市 SLC

金 10:00～16:30 担当:県 SC

相談室直通電話→080-6629-6071



夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続いていますが、体調はいかがでしょう。夏休み明けは、心身共になかなかついていけない人もいます。無理せず、少しずつ慣らしていきましょう。

勉強の取り組み方について

2学期が始まり、さっそく定期テストがあります。勉強しないと思っていても、やる気が起きず、気づいたらスマホを触ってしまう…なかなか覚えられない…そんな悩みを抱えている人も多いのではないのでしょうか。そんな時に、おすすめの方法をご紹介しますので、参考にしてみてください。



●やる気が起きない

- 全部終わらせようとせず、とりあえず“5分だけ”やってみましょう！「5分だけ」と考えると気持ちの負担も軽くなります。5分続けて取り組んでいると、だんだんやる気もでてきます。
- まずは漢字練習、英単語の練習、計算問題など、作業系のものがおすすめです。

●覚えられない

- 丸暗記した記憶は脳から消えやすいため、あまり効果的ではありません。
- 手、目、耳、口を使って覚えましょう。例えば、英単語であれば、ノートに何度も書き、同時に声に出して読むと覚えやすくなります。
- 語呂合わせやエピソード、声に出すなど、他の情報と組み合わせると忘れにくくなります。
- 友達に教える、問題を出し合うなど、覚えたことをアウトプットすることも効果的です。
- 覚えたことを復習しましょう。ドイツの心理学者エビングハウスによると、私たち人間は、覚えたことを1日後には約70%忘れてしまうそうです。忘れないためには、復習することが大切だと言われています。24時間以内に1度復習すると、より効果的だと言われています。



「カウンセラー室」は、保護者のみなさまとお子様に関する心配事や気になることについて、一緒に考えるための部屋でもあります。来校された際などは、ぜひお立ち寄りください。面接予約を随時受け付けておりますので、お気軽にお越しください。(カウンセラー室携帯電話 080-6629-6071)

◆9月 相談室 開室予定日◆

※変更がある場合には、相談室の前に掲示してお知らせします。

月	火	水	木	金	土	日
1 市 SLC	2 市 SLC	3 市 SLC	4 市 SLC	5 県 SC	6	7
8 市 SLC	9 市 SLC	10 市 SLC	11 市 SLC	12 ×	13	14
15	16 AM 市 SLC PM ×	17 市 SLC	18 市 SLC	19 県 SC	20	21
22 市 SLC	23	24 市 SLC	25 市 SLC	26 県 SC	27	28
29 ×	30 市 SLC					