

スクールカウンセラーだより

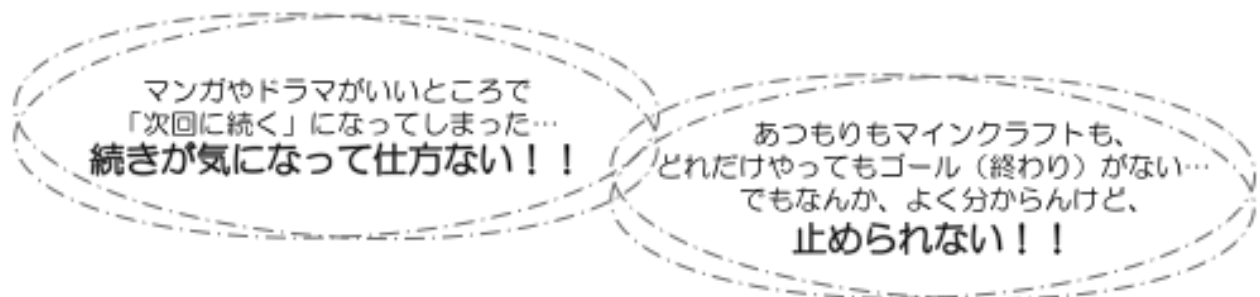
令和2年9月・10月

SC：荒井



いつもより短い夏休みが終わり、学校が再開しましたが、生活リズムは戻ってきているでしょうか？
暑い中の登下校だけでも疲れてしまいますし、勉強に気持ちを向けるのも一苦勞な時期ですね。
今回は、もしかすると日々の授業や、テスト勉強に役立つかもしれない心理学をご紹介します。

みなさんは、こんな経験はありませんか？？



これは、『ツァイガルニク効果』とよばれる現象です。

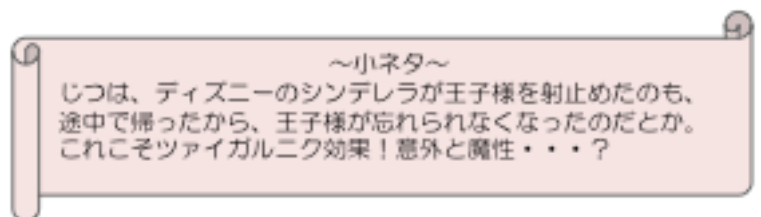
人は完成されたものよりも、「**未完成のもの**」に興味を引かれてしまう。
簡単にいうと、**続きがめっちゃ気になる**という心理です。

ということは・・・

勉強をするときって「キリの良いところまでいったら休憩しよう！」が多いと思いますが、
「30分やったら、キリが良くなくても、10分休んで、また30分しよう！」の方が、
効率よく、たくさん覚えられるのではないのでしょうか？

ためしてみる価値アリかもしれません。

今から何かの勉強に練習で取り入れてみて、
効果があれば、テスト期間にも使えますね。



まだまだコロナも長引きそうです。ストレスもたまる一方で、なかなか発散出来ないと思います。
何か少しでも「もやもや」や「イライラ」があれば、遠慮なく相談に来て下さいね。待っています。

9・10月の来校予定： 興味のある人は、保健室の先生に聞いてみて下さい。

北キャンパス	9月： 7日 28日	
	10月： 12日 26日	の、 <u>10～17時</u>
南キャンパス	9月： 14日	
	10月： 5日 19日	の、 <u>12～18時</u>