

相談室だより No.2 ~勉強がはかどらないあなたに！ ヒントあれこれ特集号~

大学通りの緑に癒される季節ですね。さてカレンダーを見てみると、早くも一ヵ月後には今年度初めての定期考査が…。相談室では、勉強に関する相談も多くお受けしています。

そこで今回は、勉強が思うようにいかないあなたに、「こんな原因が考えられて、こんなやり方がありますよ」というヒントをお届けしたいと思います。ただしこれは一般論。みなさん個人個人に合うかはわからない面もあります。もっと自分に合うやり方について考えたい時は、ぜひ相談室も活用してみてくださいね。

☆はかどらないあれこれ&考えられること☆

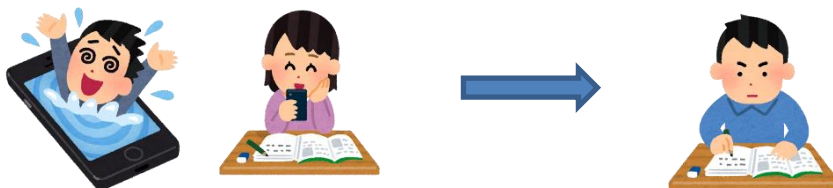
困りごと①	勉強のスケジュールが立てられません！
これが原因？	<ul style="list-style-type: none"> ・段取りの苦手さ（見通しの持ちづらさ） ・時間感覚の苦手さ ・つついこだわっちゃう など
試したい方法	<p>【逆算してざっくりとしたスケジュールを立ててみる】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.どの問題集を何回行うか決める →1ヵ月に土日は8日。でも予定が入ることを考慮して勉強できるのは5日と想定。平日は4日勉強できると想定し16日。 2.考査当日までのおおよその残り時間を計算する →土日は1日6時間、平日は予復習もあるので考査用には1時間できると想定。6時間×5日=30時間、1時間×16日=16時間。計46時間。 3.問題集を終えるのに必要な時間を予測する →考査までは残り1ヵ月なので46時間×1ヵ月=46時間 4.1.~3.を踏まえ、スケジュールを立てる →例) まずは1単元分を終える時間を計る。1単元20分かかり、6単元あるとしたら20分×6単元=2時間。 <p>☆他の教科も同様に行い、何回終えられる時間があるか確認する ☆スケジュール管理はiPhoneやGoogleカレンダーに入力してリマインド機能を使うのもおすすめ。</p>

困りごと②	完璧主義なので、なかなか問題集が進みません！
これが原因？	<ul style="list-style-type: none"> ・すごくこだわっちゃう ・自分の間違いを認められない など
試したい方法	<p>【完璧主義に陥らないための工夫をする】</p> <p>◇問題集の正しい進め方を確認する（一通り学習範囲を終わらせることが大切！）</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.今まで通り問題集の一章を解く。その後間違えた問題には問題番号の横に「O」をつけておく。 2.翌日以降、「O」がついた問題だけ解き直す。それでも間違えた問題にまた「O」をつける。 3.その章に「O」がなくなったら、次の章に進み同じことを繰り返し、範囲を終わらせる。 <p>◇間違えてしまう自分を責めない…認知の枠組みを変えよう！</p> <p>例「間違えてしまう自分はバカだ」→「今間違えておけば本番は間違えずに済む」 「間違えてしまう自分はダメだ」→「知らないことを1つ覚えて成長した」 「完璧でないと許せない」→「間違えた問題を早く見直した方が完璧な状態に近づける」</p> <p>☆できていないところではなく、できているところに注目しよう。</p>



今月は裏まで
あります！

困りごと③	勉強中、ついスマートフォンを見ちゃいます！
これが原因？	<ul style="list-style-type: none"> ・ 通知音を聞くと、「誰からどんな連絡が来たのかすぐに知りたい」という欲求に歯止めがかけられない ・ 一度アプリを開くと時間を忘れてのめり込む過集中に陥りやり続けてしまう など
試したい方法	<p>【スマホに触れない環境づくりをしよう】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 家族に預ける（一番効果的） ◇ 機内モードに設定する（ネットワークに繋がらなくなるので、通知が届かなくなります） ◇ スマホ断ちアプリを活用する <p>アプリの中には、ゲーム感覚でスマホを触ることを防げるものがあります。例えば、自分で集中したい時間を設定し、その時間の間にスマホを触らなければそのご褒美として魚が育つ…なんてものも。自分に合ったアプリを探してみましょう。</p> <p>～代表的なスマホ断ちアプリ～</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 『スマホをやめれば魚が育つ』 集中した時間をグラフにして見られるので、モチベーションアップにも効果的。 ● 『Forest』 スマホに触らなければ木が育つアプリ。松、桜、針葉樹など気の種類も豊富。 ● 『Flipd: focus & study timer』 タスクが終わるまでスマホをロックして使えなくしてくれるアプリ。スマホに触らない時間を設定できる。 <p>☆ 紹介したアプリ以外にもいくつかあります。自分に合うものを探してみましょう。</p>



☆ 今回の参考・引用文献はこちら ☆



『ちょっとしたことでうまくいく 発達障害の人が上手に勉強するための本』
著：安田祐輔（翔泳社）

タイトルを読むと「え？私は発達障害じゃありませんけど!？」と思う人もいるかもしれませんが、でも困りごと①～③の中で、ちょっと役に立ちそうと思ったヒントはありませんでしたか？手指に麻痺がある人のためのハサミが他の人にとっても使いやすいように、苦手なことがある人に対するアプローチは他の人にも有効なことが少なくありません。相談室にもあるので、気になる人は読みに来てくださいね！

【相談室を利用するには】

- ☆ 場所 1階保健室の横
- ☆ 開室日時 主に **10時から17時**に開いています（※開室時間は変更になることがあります） 予約優先です。
5月 25日（水） 6月 1日（水）、**6日（月）**、 8日（水）、15日（水）、22日（水）
7月 6日（水）、13日（水）、20日（水）
- ☆ 予約方法 相談室または保健室に直接来るか、電話で予約を取ることができます。
☎042-575-0126（経営企画室）にお電話いただき、「相談室の予約希望」とお伝えください。
開室日は坂内、それ以外の日は養護の永井先生が予約をお受けします。
- ☆ その他 相談室には守秘義務があります。お話いただいたことが許可なく第三者に伝わることはありません（例外もあります）

今月の一言 今月のおたよりを作るにあたり上記の本を読んでいると、（これ私にも使えそう…）と思える方法がいくつもありました。あと20年くらい早くこの本と出会っていたら、ちょっと人生が違ったかもしれないですね…。しみじみ…。