

## スクールカウンセラーだよ



東中学校のみなさんこんにちは。スクールカウンセラーの長谷川です。

コロナウイルスに振り回されること1年が経ってしまいました。見えないウイルスとの戦いは私たちに変な緊張感とストレスを感じさせますね。

寒い日が続いていますが、体調を崩していませんか？ しっかり体調管理をして、元気に過ごしましょう。

では今回のテーマは**“記憶力！”** これは皆さんにとって大事なテーマですね。一緒に考えていきましょう。

これから受験を控えている3年生はもちろんのこと、1・2年生も定期的に試験がありますね。試験勉強の時にぜひ参考にしてもらいたいと思います。

### 記憶の仕組みって…？

“記憶”と聞くと、長く覚えているもの、というイメージがあるかもしれませんが、記憶には2種類あります。それは数秒から数分で消えてしまう一時的な記憶を指す短期記憶、長く脳に保存したものを長期記憶と言います。ですから、試験勉強では短期記憶をどのようにして長期記憶に変えていくかがポイントになります。

### 長期記憶としてしっかり保存するためには…？

- ① 一回で覚えようとするのではなく、何度も繰り返して覚える。
- ② 覚えにくいものは、何かと関連付けたり、リズムで覚える。
- ③ 睡眠不足は記憶に影響します。自分に必要な睡眠時間は確保する。
- ④ 好きな教科から始めると眠くなりやすいようです。ただし時間を決めて。
- ⑤ 毎日の勉強計画の中にリラックスタイムを入れる。
- ⑥ 勉強に集中できない時は、軽い運動などで体を動かしてみる。
- ⑦ 気が散ると覚えにくくなります。勉強以外の困りごとは早めに軽くするように。
- ⑧ 途中でやる気が落ちてしまう時があります。そんな時には気分転換を。





⑦にもあるように何か心に引っかかっていることがあると、勉強だけでなく日常生活全般に支障をきたしてしまうかもしれません。そんな時は、心に引っかかっていることを話してみるだけで心が軽くなると思います。ぜひ、スクールカウンセラーに話してみてください。

#### スクールカウンセラーの今後の来校予定

【3学期】

月	日	月	日	月	日
1	15(金)	2	5(金)	3	5(金)
	22(金)		12(金)		
	29(金)		26(金)		

勤務日 金曜日（勤務していない週もあるので確認をお願いします）

勤務時間 9：30～16：15

#### 保護者の方々へ

何かお困りのことはありませんか？ 保護者の方々が不安定になってしまうと、自然とお子様にも影響が出てきてしまいます。困りごとがあって、誰にも話せずに悩んでいらっしゃいましたら、スクールカウンセラーに話してみませんか？ その時は教頭先生または担任の先生に伝えていただき、スクールカウンセラーの勤務日を確認していただければと思います。（東中学校 Tel：0242-66-2329）



学校内を散歩しています。気軽に声をかけてね！！