

相談室からのお知らせ

保健部 令和3年3月

長い冬も終わりに近づき、ようやく寒さもゆるんできました。日差しがやわらかいと心も身体も自然に安らぎますね。早いもので本年度も残りの学校生活はあと少し。一日一日を大切に過ごしていきましょう。

さて、今回はおすすめの勉強法についてです。みなさんは普段の生活の中でアウトプットを意識してやってみることはありますか？ アウトプットとは、「学んだことをかたちとして生み出したり発信したりすること」です。例えば授業で勉強して理解したはずなのに、自分のことばで説明したりテストで答えを書こうとしたりすると、うまく話したり書いたりできなかったという経験はありませんか？ そういうとき、「思ったよりわかっていなかったな。難しいな」と気づくことが学力を上げるためのスタート地点です。そのあいまいな部分、わかっていたつもりになっていた部分を、また調べたり質問したりして確実な情報にしていけば良いのです。

書いたり話したり（アウトプットする）してみることで、自分がわかっていないところを見つける。それを調べる。またアウトプットしてみる。ということをくり返すことで理解していき、必要なときに自信をもって答えることができるようになります。また、自分がわからないことを調べるときは、ただ本を流し読みしているときより「知りたい！」という気持ちが強いのでより覚えやすくなります。

書いたり話したりってめんどろだな、と思われるでしょうが、興味がないときにむりやり読んだり聞いたりするより早いし面白いし楽ですよ。良かったら試してみてください。

(西村)

<3月の相談日>

西村 15日(月)・22日(月)

村瀬 12日(金)・17日(水)

時間 : 10:00~17:30

☆保護者の方もご利用いただけます。

養護教諭(052-501-7800)までお申し出ください。

場所 : カウンセリングルーム(北棟1階東 パン売り場横)