

スクールカウンセラーからのおたより

この冬は寒い日続きでした。それでも、時々、暖かな日が間に入り、だんだん空の色が明るくなってきたように思います。もうすぐ、おだやかな春が来ます。



そんな気候のせいか、教室の暖かさ、静かに流れる授業時間が気持ち良くて、ついつい眠くなるというお話を聞きます。うたたねって、ほんとに気持ちがいい……。でも!学年末、進級がかかっていたら、そうも言ってもらえない。どうしたもんでしょう……。

まず!首の後ろの真ん中、首と頭とのつなぎ目にあるへこんだところに、親指以外の両手の指をあてて、グッと押してみる。眠気覚ましツボです。

次!ちょっと意識して、1時間に1つだけ、「ああ、そうか!」「なるほど、そういうことか!」を見つけようと思いながら授業を受けてみませんか?

なぜかいつも、ぼーっと過ぎていくところ、なぜか先生が繰り返し説明しておられるところ、なぜか耳に残る言葉をさがすのです。「そこ」、ポイント。何度説明されてもわからないなら、「そこ」、質問すべきところ。わからないことが「そこ」。「そこ」を見つけるのが授業。「そこ」を知ろうとするのが勉強。

「そこ」をわかることを目的に、教科書を読み直してみたりノートを見直してみたり、できれば質問してみると、きっと見つかります。「ああ!そういうことか!!」「おお～、なるほど!」。そこからは不思議にスルスル、いままでチンプンカンプンだったことがつながっていくのです。これが「ah(アハ)体験」。脳が、ホントに一気に活性化します。

1度この感じを経験すると、勉強って、おもしろくなるんですよ～。新しい春が来るまでに、1度これを体験しようとしてみませんか。もし「それ」が見つからなかったら、友達に聞いてみるのもいいですよ。「そこ」ってあった?「そこ」って、どこ?



そんな話題ができるようになると、新年度がガラッと変わって、楽しみになります。

もうすぐ、新しい春が来ますね。

2月の訪問は2/5(金)・2/25(木)の予定です。相談の申込みは、担任・養護・相談担当の先生方にたずねてください。