岩国ひがし学園 東中学校 教育相談だより NO.5

Rising Moon

令和7年（2025年）6月19日

登校中 ため息ひとつ 梅雨空に

作　ある中学生

梅雨の候、とご挨拶したいところですが、梅雨前線が消滅し、連日真夏の暑さが続いています。保護者の皆様におかれましてはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、生徒たちは、来週から期末テストです。1学期の総決算として、9教科のテストに挑みます。特に7年生は、初めての期末テストで、内容・量ともにハードになっていると思いますが、自分を高める絶好のチャンスと捉え、頑張ってほしいと思います。一方、8・9年生は計画的にテスト勉強に臨んでいると思いますので、「自己ベスト」をめざしてテスト週間を充実させましょう。保護者の皆様には、最大限の愛のお声かけをお願いいたします。ということで、今号は「学習」特集です。

中学生の勉強の悩みを解決

中学生はいわゆる思春期、たくさんの悩み事を抱える時期でもありますが、一番の悩みは「勉強」だそうです。勉強は、ただ「やればいい」というわけではありません。やる気が出なかったり、頑張っても成果が出なかったり、友達と比べて焦ったりすることはありませんか。

特に中学生になると、学習内容の質が上がり、量が増え、勉強に関する悩みは一気に増えてきます。7年生の皆さんは頷(うなづ)いているようですね。

実際に生徒から、次のような声をよく聞きます。

▲「家では集中できなくて、結局スマホやゲームばかりやってしまう…」
▲「テスト前に何をすればいいかわからない…」
▲「一生懸命やっているのに、成績が上がらない…」
▲「“勉強しなさい”って言われると、逆にやる気がなくなる…」

そんな「中学生の勉強の悩み」上位4つを、それぞれに対する具体的な解決法やちょっとした工夫も合わせて紹介していきます。参考にしてください。　オンライン学習管理塾「ウィズスタディ」より

【第1位】やる気が出ない！

□理　由　何をどう勉強すればいいか分からず、手が止まる
勉強しても成果が出ず、「やってもムダ」と感じる
親や先生に言われすぎて、逆に反発心が強くなっている　など

◎解決法　**①まずはハードルを下げる**
例　まずは単語を1つだけ覚える、タイマーで5分だけやってみる　など
②先に「やる気が出る環境」を整える
☆人のやる気は、“場所・時間・気分”に左右されやすい
例　勉強机の上を片付ける、食前の30分を「お試し勉強タイム」に決める　など
③結果より、“できた行動”を記録してみる（できたことを見える形にする）
例　勉強した時間を手帳に書く、チェックリストを作って1つずつ○をつける　など

【第2位】成績が伸びない！

□理　由　「つまずきパターン」が隠れていることが多い
インプットばかりで、演習不足（読む・まとめるだけで終わっている）
間違えた問題を復習していない（テスト後に放置）
勉強時間はあるけど、集中できていない（“ながら勉強”や目的のない勉強）
得意な単元だけを繰り返して、苦手を避けている　など

◎解決法　**①「できること」と「できないこと」を分けてみる**
例　得意な教科・単元、苦手な教科・単元、よく間違える問題の傾向　など
②「解く→間違える→直す」のサイクルをつくる
☆成績アップのカギは、「どれだけミスと向き合えるか」
例　ワークや問題集は、間違えた問題に印をつけて、後日もう一度解く
ミスノートを作って、「どこで間違えたか」「なぜか」を書く　など
③時間ではなく、「中身」にこだわる
☆成績を上げている人は、意外と「短時間で集中している」ことが多い
例　タイマーで15分だけ集中して取り組む、1日ごとに「これを仕上げる」と目的を決めてやる　など

【第３位】勉強と部活動の両立ができない！
＊部活動に参加していない人が多いため、省略

【第４位】集中力が続かない！
□理　由　集中力が続かない原因は意志の強さではなく、環境と勉強のやり方にある
例えば、スマホやゲームがすぐそばにある、勉強内容が難しすぎて、入り込めない、同じ作業を長く続けていて飽きてしまうる　など
◎解決法　**①勉強時間を“短く区切る”**
例　15～25分だけ集中→5分休憩の“ポモドーロ・テクニック”、10分ごとにやることを決めて、テンポよく進める　など
②視覚と環境から「集中モード」に切り替える
例　スマホは目に入らない場所に置く、テーブルの上を“今使うものだけ”にする、静かな音楽や環境音で気持ちを落ち着ける　など
③「飽きやすい人」ほど“勉強スタイルに変化”をつける
例　教科をこまめに切り替える（例：20分ごとに数学→英語→理科）、書く勉強→声に出す→図にまとめるなど手法を変えてみる、立って勉強する・場所を変える　など

「ギザギザの歯車だから、かみあって力が出るのです」

これは、密蔵院住職の和尚　名取芳彦さんの『一分でこころを整えることば』という本に書かれている言葉です。

人にはどこかしら欠点があるものです。
仕事はできるけれど人づきあいが苦手、何かやるとどこか抜けているなど、誰しも思い当たることがあるでしょう。しかし、自分の欠点を卑下（ひげ）しすぎるのも禁物です。
＊卑下する：自分を劣ったものとして、いやしめること。
～中略～
人の欠点は「欠けた部分」という意味で、歯車と似ています。

歯車は、欠けた部分と出ている部分に、また別の歯車がかみあって回り出します。
人と人との関係も、この歯車のようなもの。自分を卑下せず、欠点を周りの人たちと補っていけば、物事は歯車のごとくうまく動き始めます。

皆さんは、学校生活においても、クラスや部活動など、いろいろな人が集まって上手く回っているのです。誰一人完璧な人はいません。だからこそ、得意なところや苦手なところ・・・お互いにうまいこと補い合って、毎日過ごせると良いですね。そうすれば、これからの様々な行事で、**「熱くなれる何かと、一緒にやれる仲間がいれば、結構なことができる。」**のです。

継続は力なり！

「継続は力なり」、英語では**「Practice makes perfect」**です。
来週に迫った期末テストを前にして、生徒の皆さんにあえてこの言葉を贈ります。「わかっているよ。そんなことぐらい。」と、多くの人は思っていることでしょう。これまでに何度も耳にした言葉ですね。しかし、実際にはこの言葉を自分のものにしていないのではないですか？
では、ちょっと話を変えて、算数の問題です。
１×１００，０×１００の答えは何でしょう？　そうですね、１００と０です。
これは、毎日１と０という少しの違いでも、１００日続けると、１００と０という大きな違いとして結果が出てくるんだ、と教えてくれています。
実例をあげると、それまで数学が苦手だった人が、毎日こつこつと計算練習を重ねた結果、中間テストで９９点をとりました。
「ちりも積もれば山となる」という言葉があるように、皆さんの毎日の努力や自分磨きはこれからの何十年という長い人生に大きな力を与えてくれます。「もう止めよう」と挫折しそうになったときも、この言葉をもう一度自分に投げかけてみてください。
終わりに、１０年以上前に生徒に配付したことがある資料をつけています。ぜひ、自分の部屋の目立つところに貼って、日々、自分自身を奮い立たせてください。**「継続は力なりだ、頑張れ！」**と。

【今後のスクールカウンセラー来校日】
６月３０日（月）　・　７月　３日（木）　・　７月１０日（木）
いずれも、９時～１６時３０分です。（一人４５分）
申し込みは、担任の先生、または、教育相談担当（村井）まで　２２－０１０８