



## 集中力を高める方法



集中力を高める事ができれば短時間に多くの事に取り組むことができるようになります。勉強も集中力が大切です。期日が定まっている定期試験、検定試験のための勉強や受験勉強など「効率の良さ」が絶対条件となり、効率こそが物を言うのです。それでは、どうすれば効率を上げられるのでしょうか？

### <そもそも人間は怠けるもの>

ほとんどの人が集中したいと思う瞬間は“嫌いなことをやる時”や“追いつめられている時”など、自分の好きなこととは真逆の際に必要と考えるそうです。人間は嫌いなことに対して脳の構造からも避ける方向に働くので、どうしても怠けてしまいます。怠けてしまうということを前提として考えることによって、そうでない方向に持っていくための方策を取れば集中できるはずです。

### <初動に80%の労力がかかる>

集中力が足りないという人は、行動に移せていないことが多いのです。勉強をする為に椅子に座ったものの勉強には取りかからず、携帯を見てゲームやラインをすることがありませんか。これは集中力が無いと言う以前の問題です。人間は行動し始める際に一番エネルギーを使い、実は80%の労力がかかるとも言われています。まずは本を開いて一行読むだけでもずいぶん変わるはずです。

### <休憩することを義務とする>

休憩を義務化することは、自由に使える時間を餌として自分に与えてあげることです。「集中する時間＝拘束」には「自由な時間」が一番の餌となります。もし「10時間連続して勉強してください」と言われたら集中してできますか。無理だと思います。10時間も嫌いなことに真剣に取り組める人なんていません。しかし、「30分だけでいいので勉強してください」と言われたらどうでしょうか。さらに、「30分勉強したら、5分自由にしてください」と言われたらどうでしょう。前者の時のやる気とは比べものにならないと思います。どんなことでも細分化することによって人間は大抵のことはやれるのです。一度に行おうとするから無理が出てきて挫折するのです。

### <リストを作成し、できたら消す>

時間もそうですが、実際に取りかかる勉強も細分化して、かつ、目に見える形にすると頭が整理され、優先順位をつけることによって、効率的に勉強ができます。勉強しながら次のことを考える必要がないので集中力が高まるのです。また、一つが終了したら太い赤ペンで線を引き消しましょう。終了したことが目に見えて分かるので不思議とやる気がさらにアップします。

## 悪口を言う人の心理

### <悪口の錯覚と不信感>

なぜ人は悪口を言うのか。実は自分に「劣等感」があるからです。他人を引きずり下ろすことで、自分の劣等感を忘れられる。心理学では、これを「引き下げの心理」といいます。そのため、他人の悪口を話していると少し楽しい気分になったり、一時的に優越感や一体感がうまれたような錯覚もおこったりします。しかし同時に、「もしかしたら、よそで、わたしの悪口も言っているんじゃない？」という不信感も生まれています。悪口を言うことで、結局は自分が嫌われてしまい、そんな人間関係は、すぐに壊れてしまいます。

### < 悪口の危険性と常習性 >

人は、直接ほめられるよりも、「あの人が、あなたのことほめてたよ！」と間接的にほめられたほうが、ずっと嬉しいものです。逆に、「あの人が、あなたの悪口言ってたよ！」と聞けば、怒り心頭ですよね。本人のいないところで悪口を言うことは、たいへん危険なことです。「絶対に内緒ね！」＝「話す価値がある！」と言っているのと同じで、知らない間に広まってしまう。しかも、伝言ゲームのように本人に伝わる時には、「もっとひどい悪口」に変化している場合が多いです。

悪口の怖さは、それだけではありません。悪口には「やめられない」という常習性があります。他人のあら探しは、すぐに習慣になってしまい、良いとか悪いとか、評価するのがクセになってしまうのです。悪口を言うことからくる「一時的な優越感や一体感」という快感がやめられない。これが、悪口の常習性です。



### < どうしたらいい？ >

残念ですが、他人のクセを治してあげることはできません。それよりも、自分が悪口を言わないように気を付けることの方が肝心です。他人の欠点を見るのはやめ、長所を見る。心の悪を探すのではなく、善を見つけていく。そうすることで、自分自身も気分がいいし、悪口を話すより何倍も、素敵な人間関係を築けるはず。悪口を言う暇があったら、他人をほめる。それは、必ず自分にも返ってきます。「あの人が、あなたのことほめてたよ！」と。

## 《 保護者の皆様へ 》

### ○三者懇談会について

先日、ご案内をいたしました。12月13日(金)～19日(木)の5日間で三者懇談会を予定しております。これまでの学校生活やご家庭での様子、また定期試験の結果などを見ながら懇談させていただきたいと思っております。何かとお忙しい時期と存じますがよろしくお願ひいたします。日程の詳細は担任で調整しておりますが、ご都合が悪いようでしたら遠慮なく担任までご連絡ください。

### ○冬季休暇中の生活について

慌ただしい日が続くと思いますが、気が緩みがちになる時期でもあります。生活や身だしなみの乱れはないか、補習や部活動に向かう姿はいつも通るかよく注意を払ってください。万が一、交通事故や問題行動等のトラブルに巻き込まれた場合は速やかに学校または担任までご連絡ください。ただし、12/28～1/5まで学校は閉鎖しています。

学校 TEL:0574-26-7182

## 《 12月行事予定 》 ～ 体調管理に留意し、時間にゆとりをもって行動しよう ～

日	曜	行事内容
2	月	追試験(～4日)
7	土	個別相談② & 入試直前講座(中学)
8	日	岐阜新聞テスト④
9	月	素点公開(～10日)
10	火	欠点者指導(15:40)
12	木	成績公開(～19日) カジュアルデー
13	金	三者懇談会(～19)
16	月	再試験(～18日)
20	金	清掃・LHR(5限) 集会(6限) 再試不合格者指導(15:40)
23	月	冬季休暇(～1/7) 冬季補習(～1/7)
27	金	仕事納め

### ※ 1月の主な予定

6日(月) 仕事始め 8日(水) 集会(1限)

10日(金) 月例・課題テスト



※行事に関しては、変更になる可能性があります。BLEND やHPでお知らせしますので、常に確認をお願いします。