

相談室だより



No.3 令和8年6月22日(火)

石川県立金沢桜丘高等学校相談課

梅雨の時期は、じめじめしていて、心も体もだるく、なんだか疲れやすいですね。そんな時は、38～40℃のぬるめの湯船に10分くらい浸かるといいそうです。

さて、文武両道の桜丘の生徒の悩みといえば、その多くがやはり「勉強に関すること」です。「効率よく勉強できない」「勉強のスイッチが入らない」「課題が溜まりすぎて、やる気がでない」・・・などなど。

そこで、今回は、桜丘の先生方に効率的な勉強法について聞いてみました。

是非、人生の先輩でもある先生方の勉強法を参考にしてみませんか。

◇決まった時間に机に座る◇

「やる気が出ないな」と思ったら、「とりあえず5分だけ机に向かって教科書や問題集を開く」と決める。人間の脳は、やり始めると作業興奮というスイッチが入り、そのまま集中できるようになっているらしい。だから、決まった時間にとりあえず、机に向かおう！

◇時間は上手に使う◇

- ① 時間のかかる数学などには、1時間設定をし、その時間は集中してやる！
- ② 隙間時間(10～20分くらい)は、時間のかからない科目をやる！例えば、英単・文法などを覚える！



◇スマホに依存しない！！◇

スマホが視界に入るだけで、集中力が低下するという研究があるそうです。だから、便利なスマホも勉強中だけは、別の部屋にスマホを置くか、電源を切ってカバンの中に入れておく。物理的にスマホと距離を置くだけで、勉強への集中力UP!!

これを実践している受験生もたくさんいます。



◇思い切って休憩する！◇

うとうとしながらダラダラ勉強するくらいなら、いっそのこと10～15分寝てみてはどうでしょう！これぐらいの時間の仮眠をとると、頭がスッキリするみたいです。(私も高校生の時に実践していました。)どうしてもこれ以上寝てしまう人は、家族に叩き起こしてもらいましょう！

☆今月の相談室だよりは、スクールカウンセラー柳澤たまき先生のストレス発散法 号です！

柳澤たまき先生より

「六月病」をご存知ですか？ 4月からの緊張や無理が限界を迎え、頑張り続けた疲れが気づかないうちに出てくる不調のことです。梅雨による自律神経の乱れも影響しますが、特に高校生は、定期試験の結果による理想と現実とのギャップや、友人関係や部活動の本格化などが重なって、六月を過ぎてても不調が続いたりします。やる気が出ない、漠然とした不安、イライラ、涙が出る、憂うつ、朝起きにくい、寝付けず、食欲がない、などがサインです。

真面目で責任感が強い人ほど陥りやすい傾向があります。「甘え」ではなく「頑張った自分を労うサイン」と捉え、自分を責めたりせず、好きなことをするなど、頭と体をしっかり休ませる時間を確保してください。また、朝は外の光を浴びる、生活リズムの調整、セロトニンの材料となる大豆製品や乳製品(タンパク質)を摂る、軽いストレッチ、なども効果的です。また、身近な人に「疲れた」と口に出すだけでも心が軽くなりますよ！



原則、毎週水曜日12:00～17:00に相談室にいます。相談したい生徒さんは前もって予約してくださいね！

7月は、8日・15日

8月は19日(※この日は、10:00～15:00)

9月は、9日・16日・30日にいますよ！