

自学のすすめ

R 7. 7

夏休みを、自分を伸ばすチャンスに

いよいよ待ちに待った夏休みが始まりますね！🌻

日頃の学校生活を離れ、自分のペースで過ごせるこの期間は、心と体をリフレッシュする大切な時間です。そして同時に、「自分の時間の使い方」を見つめ直す良いチャンスでもあります。「じぶん時間」をのんびり楽しんでいるうちに、「あっという間に終わってた…😱」なんて経験はありませんか？長い夏休みの中でこそ、「計画的に過ごす力」を伸ばしましょう。



どうすれば、夏休みを計画的に過ごせますか？



📅 夏休みを計画的に過ごすためのポイント4つ

①夏休み中にがんばりたいこと（目標）がはっきりしている。

がんばりたいこととその理由がはっきりしていれば、**やる気が続きやすくなり、自分にとって本当に意味のある行動**になります。

②行動開始の時刻が決まっていて、目標達成のための時間が確保されている。

行動を始める時刻をはっきりと決めることで、**先延ばしを防ぐ**ことができます。また、時刻で**気持ちを切り替えやすく、集中力が高まる**というメリットもありますよ。

「いつ始めるか」「どれくらいかけるか」を決めることは、やる気をカタチにする第一歩です！

③自分が気持ちよく過ごせる持続可能な生活リズムになっている。

頑張ろうとするあまり、いつもの自分とかけ離れた、実現&継続不可能な計画になっていることがよくあります。「**ちょっと努力すればできるかな**」くらいの、**やり切れる計画**になっているかどうかは大事です。

④自分で決めた生活リズムを達成するための**工夫**や**支援**がある。

工夫の例

- ・スマホやゲーム、マンガ本は学習机に置かない
- ・アラームをセットして、鳴ったら行動を開始する
- ・兄弟、姉妹で同じ時間に学習を始める
- ・自分へのご褒美を用意する …など

支援の例

お家の方に、

- ・学習したもの（成果物）を見ていただく
- ・勉強が終わるまで、スマホやゲーム機を保管していただく …など

保護者の方へ 夏休みの計画をご家庭でも一緒に確認していただき、ぜひ支援と励ましの声をかけていただきますようお願いいたします。

🚫 「ながら勉強」はもったいない!?

テレビを見ながら、スマホを触りながら、音楽を聴きながらの学習は、学習時間の割に、後から見直すと十分に身に付いていない場合が多いです。短い時間でも「集中」することで、学びの効果は大きく変わります。



「ながら勉強」がおすすめできない理由を教えてください！

それは、**脳の働き**や**習得の質**が大きく関係しているからです。

🧠 脳のしくみから見る「ながら勉強」の落とし穴

① 脳は“同時に”いろいろできない

- ・ 脳は「マルチタスク」が得意そうに見えて、実は**一つずつにしか集中できません**。
- ・ 勉強しながらテレビやスマホを見ると、脳は**何度も注意を切り替えることになり、記憶がうすくなってしまいます**。

例：数学の問題を解いている途中でスマホ通知を見ると、脳は「計算モード」から「通知モード」に切り替わる。戻るときにまたエネルギーが必要。

② 記憶は「思い出す力」で定着する

- ・ 脳は「見た・聞いた」だけでなく、**「思い出す」ことで記憶が強くなります**。
- ・ ながら勉強では、その「思い出す」練習ができないので、テスト等でも思い出せなくなってしまいます。(脳科学では、**「アウトプット(思い出す・話す)」が記憶定着に効果的**とされています。)

③ 言葉の刺激が脳の処理をジャマする

- ・ 音楽の歌詞や動画のセリフなど**言葉を含む刺激**は、脳の言語を処理する場所を使います。
- ・ 勉強(理解したり、考えたりするとき)も言葉を使うので、**脳の中でぶつかってしまう**ことになります。よって、歌詞のある音楽を聞きながらの勉強は、**読解や暗記には不向き**なのです。



じゃあ、どうすればいいですか？



もし、「ながら勉強したくなる」というときは、気持ちが疲れているのかもしれないですね。そんなときは、静かな環境で、短時間だけ集中して勉強し、あとは好きなことをする時間をつくるのもよいでしょう。



どうしても音がほしいなら、歌詞のないBGMや自然音(雨の音など)がおすすめ!

🌈 夏休み明けには、皆さんの取り組みや成果を発表したり、紹介し合ったりできたら素敵ですね。「やってよかった」と思える夏を、自分自身でつくっていきましょう。

リーフレットのバックナンバー
を見ることができます!
いつでも、端末から見
ることができます!



リーフレットの内容について、ご意見、ご感想、取
り上げて欲しいこと等、**皆さんの声をお寄せください**。

一八幡平市教育委員会

教育指導課 Tel 0195-74-2111

