



～中学生の保護者の皆様へ～

「もう少し勉強してほしい」そう思っている保護者の方が多いと思います。そこで、今回は、「勉強のやり方についての提案」をしたいと思います。

① 夕食前を、勉強タイムにする

夕食後より頭が働くので、「夕食前の勉強」はおすすめ。宿題や自分が取り組みやすい科目を。5分でも10分でもいい。慣れたら、時間を伸ばして。

② 夕食後の勉強は、始める時間を決めて

寝る前の1時間は、「暗記物のゴールデンタイム」10時に寝るなら、9時までに入浴や歯磨きなどを済ませる。友だちと「9時に始めよう」と約束するのもいい。(終わる時間はそれぞれ)タイマーを使って、「5分間に単語10個」とか「歴史を10分だけ」などと目標を決めると取り組みやすい。勉強したらそのまま寝る。ノートは机に開いたままで。

③ 朝、昨日の暗記物に目を通す

夜の間記憶は定着。朝、ノートをもう一度見るとより覚えられる。できれば、教科書にも目を通す。それだけで、授業がよりわかるようになる。

④ 勉強を記録していく

メモ帳に、例えば「7月10日 19:00 数学、問題集(2p) 21:00 国語、漢字(10個)」といった「勉強だけの記録」を取る。「やった」という満足感と「がんばろう」という意欲につながる。こつは、メモ帳を、机の上に開きっぱなしにしておく事。

⑤ 宿題を、休み時間や放課後、学校でする(先生に許可を取ってね)

授業直後なので、宿題がすぐ解ける。わからない時は、友だちや先生に聞けばいいので、学校でした方が効率的。家に帰ってからの気持ちが楽。

上記の事を全部しなくていいです。勉強のやり方は人それぞれ。自分に合った勉強方法を見つけられるよう、保護者の方がヒントを与えたり、一緒に考えたりするといいですね。少し勉強するだけで、学校がより楽しくなると思います。

～本の紹介～「救う力」(廣済堂出版)

国際医療ボランティア「ジャパンハート」を設立した医師、吉岡秀人さんの著書です。吉岡さんは、「ミャンマーの無医村に行き、医療費を払えない貧しい人たちに無料で治療をする」という活動をされてきました。薬も設備もなく、十分な治療もできず、くじけそうになっても、「与えられた環境の中で、最善を尽くすのが、今の私に課せられた使命」とがんばったそうです。

「目の前に困っている人がいれば、どんな人にも手を差し伸べる」のは「自分が日本人だから」自分のアイデンティティや信念が心の支えになったそうです。

今、世の中全体が暗い雰囲気、先の見えない不安に、私たちも気持ちが落ち込みそうになります。でも、吉岡さんは言われています。

「良い事も悪い事も全て経験しながら、前へ進む」

「自分の今の力で、今できる事を積み上げていく」と。

厳しい環境でがんばってきた吉岡さんの言葉だからこそ、響くものがあります。

この言葉で、私は元気をもらいました。皆さまの所へも、元気が届けば、幸いです。



家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会 生涯学習課
25-7232