



### 効率的な勉強とは

#### 理解する為の勉強

新しい単元を学ぶ時は、まず予習でざっくりと全体像を掴みましょう。自分で詳しく勉強しようとしても、頭に入りにくいものです。教科書の見出しやイラストを見て大まかに頭に入れます。次に、授業で先生の話聞き、詳しい内容を学びます。大事な所は、自分の言葉でノートに書きます。帰ってからノートで大事な所を中心に復習すると、予習、授業、復習と3回、学習することになり、理解が深まります。

#### 覚える為の勉強

単語や漢字、歴史の年号等、いわゆる暗記物は、何度も見る、聞く、書く事が大事です。机に向かうのもいいですが、すきま時間に単語帳を見たり、トイレやリビングに漢字表や年表を貼って、ブツブツつぶやいたりするのもお勧めです。声を出したり歩いたり等、体を動かすと覚えやすくなります。

#### 練習が必要な勉強

数学の計算練習、英語のリスニング等は、短くていいのでなるべく毎日やりましょう。15分だけやるとか、1ページだけやるとか、少ない時間でいいので集中してやるといいですね。

#### 脳は飽きっぽい

脳の集中力は約15分。でもそれは、同じ事を続けた時です。英語の単語帳作り、計算練習、国語の問題集、理科の予習と違う事をやれば、1時間でも脳は飽きません。又、好きな勉強は、長くても楽しいものです。飽きっぽい脳と上手につきあって、楽しく勉強を続けて下さい。

### 思春期のトラブルを乗り越える

アメリカでは、思春期の子どもにトラブルが起きると夫婦共に仕事をセーブして、子どもと向き合う時間を増やすようにすると聞きました。「子どもと向き合うのは親の役目」「自分たちにしかできない事」という認識なのです。

思春期は、トラブルが多いと思います。我が家も色々ありました。例えば、理科の実験中に友だちにヤケドをさせ、親子で謝りに行った事があります。涙目で「すみませんでした」と頭を下げる子どもに、相手の親御さんは「心配したでしょう、ごめんね」と逆に気遣って下さいました。親子共々涙が出るほどうれしく、ありがたかったのを感じています。

ある時は突然「学校、行きたくない。休みたい。」と子どもが言い出しました。いくら聞いても理由は言わず、夫は長期出張中で、一人で心を痛めました。親の力だけでは限界があると思い、知り合いに相談し、他の人の力をいっぱい借りて乗り越えました。

子どもが泣きながら、いじめを受けている事を告白した事もあります。子どもが自分で解決できる事ではないと思い、担任や学年主任の先生に相談しました。夫とも話し「解決しなければ、教頭先生、校長先生の所へも夫婦で行こう」と決めていましたが、先生方の適切な指導のおかげでいじめは止まりました。半年かかりました。

後で聞いたら、子どもの友達にも様々なトラブルがあったそうです。思春期のトラブルを恐れずしっかり向きあい、親子で思春期を乗り越えてほしいと思います。応援しています。

通信を読まれた皆様のご意見をお聞かせください。簡単なアンケートです。回答は下記のURLまたはQRコードからお願いします。回答期間：令和4年2月28日（月）まで  
家庭教育支援への個別相談も対応します。お気軽にご連絡ください。

URL：<https://logofom.jp/form/fJeH/45947>

家庭教育支援員 清田智子/菊池市教育委員会  
生涯学習課 TEL 25-7232

