



スクールカウンセラーだより 14号

令和8年2月
岩美町立岩美中学校

スクールカウンセラーの森田です。子どもの学びのためにテストはつきものです。誰でもそれぞれ得意な教科と苦手な教科があると思います。得意な教科は学習にも積極的に取り組めて成績も上がっていきませんが、苦手な教科は学習に消極的になって成績も下がっていきます。

ワイナー（アメリカの社会心理学者）は、ものごとの原因を探るときに、何にどのくらい原因があるかについて研究を行い、『原因帰属理論』を発表しました。それによると、①自分に原因があるか自分に原因がないか、②変わりにくい原因か変わりやすい原因か、によって学習成績に影響を与えることがわかりました。

否定的な結果（たとえば英語のテストの得点が悪かった）の原因を、①私は頭が悪いから（自分に原因がある）、②英語は難しいから（変わりにくい原因）と考えると、ますます英語の苦手意識が膨らみ得点も悪くなることがわかりました。

つまり、原因のとらえかたを変えれば、逆に学習意欲を高めることができるということです。

例：1日1時間勉強して国語のテストを受けて成績が返ってきた。

【90点だった場合】

- ・私が毎日1時間コツコツと勉強したから（自分に原因がある）、国語のテストが簡単に思えた。他のテストでもがんばって勉強をすれば成績が上がるだろう。

【30点だった場合】

- ・もっと勉強をする時間があったのに、1時間しか勉強をしなかった（変わりやすい原因）からだ。次のテストでは勉強時間を増やして頑張ればよい点が取れるだろう。



このように考えることでネガティブな思考からポジティブな思考に変えることができます。

学習意欲が低い状態の特徴として、「自分では変えることができない」という考えになり行動（勉強）ができないことがあります。それによってネガティブな考えになり、さらに行動（勉強）ができなくなるという悪循環に陥ってしまいがちになります。

最後に、その悪循環から脱出するポイントを紹介します。

- 細かい目標で行動する：とりあえず教科書を開く→1行だけ読む→半分だけ読む→1ページだけ読む

- 完璧を目指さない：半分くらいできればいいくらいの気持ちでやる

スクールカウンセラーも学習の相談にのることができます。お声かけください。