



スクールカウンセラーだより 7号

令和7年7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。例年のことですが酷暑の夏になっています。夏休みになりましたが、毎日の生活を規則正しくできることが学習や運動にも好結果をもたらすようです。規則正しい生活を行えば夏休みには1学期に学習した内容を復習する時間が取れそうです。そこで、学習をするときに役に立つアドバイスをいくつか紹介します。

① 人間は同じことをくり返していると飽きて活動を続けたくなくなります。このことを**心的飽和**といいます。ひとりでやるときのほうが集団でやるときよりも心的飽和までの時間は短い(=ひとりでやるほうが飽きやすい)ものです。そして、動機づけ(やろうという意欲)が強くて弱くても、心的飽和までの時間は短いものです。また、ひとつのことに心的飽和が生じると、他のことにも心的飽和が生じます。このことを**共飽和**といいます。ということは、**学習をするときはひとりでやるより集団でやったほうが長続きしやすい、学習に飽きてくると他の習いごとにも飽きてくる、同じやりかたや内容で学習を続けるよりも、時々やりかたや内容を変えて学習をするほうが効果がある**ということです。

② たとえば友だちと一緒に学習をしたらとてもよくわかったといった経験はありませんか？まわりに人がいたほうが学習がはかどることがあります。これを**社会的促進**といいます。たくさんの受験生が図書館などで受験勉強をしている風景をみかけますが、これは社会的促進の効果例です。



③ところで、まわりに人がいるからといっていつも効果があるわけではありません。そばに人がいることで学習に集中できず、ドリル問題が進まなかったという経験もあるのではないのでしょうか。これを**社会的抑制**といいます。単純で簡単な問題や得意分野の問題などはまわりに人がいるほうが効果が上がる傾向があり、複雑で難しい問題や不得意分野の問題などはまわりに人がいると逆効果になる傾向があるようです。

夏休みの学習に活用してみたいかがでしょうか？