

集中力をうまくコントロールしよう

テストが近づいてきましたね。焦ったり不安になったりする人もいれば、気持ちに余裕がある人もいるかもしれません。

テストが近いから勉強をしないといけない、と頭でわかっていてもなかなか集中できなかったり、やる気が起きなかったりして勉強が進まないことはありませんか？そういう時は集中しやすくする工夫をして、効率よく勉強に取り組めるようにしてみるといいかもしれません。

集中をするための工夫を紹介するので、取り入れてみてくださいね。



① こまめに小休憩をはさむ

人間が気持ちを途切れさせることなく集中できる時間は実は15分程度が限界と言われています。一度にたくさんの時間をかけてやろうとせず、15分ごとに取り組むことを決め、間に数分程度の休憩をこまめにはさむことで集中力を保ちやすくなります。



② 集中するための場所づくり

部屋の中に漫画やスマホなど勉強以外でやりたくなるような物を置いていませんか？目に入るとやりたくなってしまうので、見えない場所に置いたり、集中したいときには別の部屋に置いたりするなど工夫をしてみましょう。図書館のような音が少ない場所で勉強するなど、場所を変えてみるのもいいかもしれません。



③ やることを細かく書き出してみる

「英語の勉強をする」だけだと何から手を出していいかわからなくなってやる気が落ちてしまいやすいです。「○ページの単語のスペルを書いてみる」、「授業で使ったプリントを3枚解き直す」、「文章を1回音読する」などやることを細かく、具体的に書き出して一つずつやってみると少しずつ進んでいきますよ。



工夫をしてみて、テスト前最後の勉強を頑張ってくださいね。テストのことでも、それ以外のことで何か心に引っかかっていてもやもやしたり、勉強のことで悩んだりしたらいつでもカウンセラー室に来てくださいね。