

# 3年生学年通信

有田市立初島中学校  
3年生学年通信  
第17号  
令和2年2月3日

今日、中学校生活で最後となる学力テストがありました。自分の力を出し切ることができたでしょうか？入試まであと少しとなりました。今一度、やるべき事をリストアップし、計画的に勉強していきましょう。

前回に引き続き『悩み相談室』のアドバイスの紹介です。

「勉強やらなあかん」と思いながらなかなか手につかない。そんなことは誰にでもあると思います。参考にしてみてもいいですか？

## Q2. 勉強やる気が出ないときはどうしたらよいですか？

- A. (私も同じ悩みがあってどうするべきなのかわからないですが、最近、休けいをとる時に)気分転換で外の空気を吸うようにしたり、趣味をしたりしています。 (3A)
- A. 紙に「受験生」と書いて、家の中にはりまくる。スマホのロック画面に「受験生やで？分かってる？やらなあかんのちゃうん？」と書いてその写真をせっている。  
お互い頑張りーぜっ！絶対受かるーぜっ！ (坂本勇人が好きな人。)
- A. 音楽を聴いてリラックスしよう。 (K, Hjp2)
- A. 集中できる環境をつくる。けいたいをさわりたいくなるなら、親にあずかっというてもらおう。きぶんてんかんでできることをする。 (推しが1番)
- A. とりあえず、勉強机と向き合う。そして、シャーペンなど書く物を持って絵を描いたりひたすら文字を書く。その流れのまま勉強へGO！ (T)
- A. 勉強で、面白いな、と思ったところから見直してみる。そのまま避難するかもしれないし、「よし」と勉強モードに移行するかも。 (畿久)
- A. 自分が目指す志望校、仕事を思い出す。 (Y・T)
- A. 座りっぱなしではなく、40分に一度立ち上がるとやる気が出やすいそうですよ。 (N, K)
- A. 勉強に対するハードルを下げる。(しんどくなったら5分休憩する)→長時間しなくて良い。とりあえず始める。無理やり楽しんで勉強する。勉強始める前に軽い運動をする。  
(I'm fifteen years old.)
- A. こういう時にいらん事(机の片付けやスマホをちょっとだけ触る)をしてしまいがちですが、危険です。5分以内の休憩をしてとりあえず机に向かって無理矢理勉強する。そのうちエンジンがかかってきます。ダメなら寝る。 (T.H)
- A. ・目標を決めて、達成できたら自分にごほうびをあげる。・友達と競う。 (XYZ)