

★★★ Canpass NewsLetter ★★★

こんにちは! (^_^) 最近、LEGO がマイブームの井口です。LEGO はパーツがたくさんあるので、100 円ショップで買った仕切りがたくさんあるケースにパーツごとわけて管理しています。先日はパーツをケースに整理し終えた直後に、飼い猫がその上にダイブし、すべてのパーツをぶちまけられました。



……猫ってかわいい!

今回は、読み物欄のテーマは「スマホとの付き合い方」。面談時もご相談いただくことが多いこのテーマ。保護者様も生徒さんも悩んでいる方が多いと思いますので、いつもより読み物欄のボリュームを増やしますので、ぜひご覧ください!
みんな悩んでる！ 勉強しなきゃいけないけどスマホが気になる！！*

まずは下のチェックリストを確認しません、当たるものに☑してみましょう！

【生徒さん向けチェックリスト】

- 勉強するときに、ついついスマホが気になって集中できないことがある。
- 気づいたら Twitter やインスタグラムなどの SNS を延々と見続けてしまうことがある。
- 「すこしだけ」と始めたゲームをなかなか止められないことがある。
- スマホに気をとられてしまう状況がよくないことは分かっているけど、やめられない感じている。



【保護者の方向けチェックリスト】

- お子さんが、スマホに気を取られて勉強に集中できていないのでは？と心配している。
- スマホの使い方について話をしたいけれど、なかなかできないでいる。

ともも便利なスマホですが、やはり勉強するときにはその付き合い方が難しい場面が多く出でます。上のチェックが 1 つでも入った方は、この先も読んでいただき、この機会にぜひご家庭で一度話し合ってみませんか？ また、今は大丈夫でも「今後すこし心配かな・・・」という方も是非この先も読んでみてください。

勉強に集中するための 5 つの方法

① 気になるアプリの通知を OFF に設定！

勉強に集中できないのも、LINE などの通知が届くとそこで集中が途切れてしまい、その後延々とスマホを使ってしまう可能性があります。なので、いったん 通知を切っておいて勉強時間は勉強に集中！ スマホは休憩時間に確認するようにしましょう。または、勉強する時間帯は電源を切ってしまう も効果的。



② スマホを違う部屋に置いておく。

通知を切っても、電源を切っても、近くにスマホがあると気になってしまふ…！ という場合は スマホそのものをほかの部屋に置く ましょう。物理的に簡単に触れない位置にあればそこまで気にならなくなります。



③ スマホを保護者の方に預かってもらおう！

ここまででの方法で難しい場合は、勉強する時間は保護者の方にスマホを預かってもらいましょう！（この方法なら、保護者の方も、勉強している時間を把握しやすくなるのでお勧めです。）

④ 勉強した時間に応じてご褒美の時間を決めよう！

例えば、勉強した時間の 3 分の 1 をご褒美の時間とすると、60 分勉強したらその後 20 分間は休憩でスマホを使える、としまみましょう。ご褒美にする時間の割合は、まずは勉強した時間の 3 分の 1 からはじめ、慣れたら 4 分の 1、5 分の 1 … と徐々に減らしていくとよいと思います。また、この方法は③と併用してもみると効果的です。

⑤ (ゲーム系のアプリは) いったんアンインストール！

中 1 生、中 2 生ならテスト 1 ~ 2 週前、中 3 生なら「本気で勉強する！」と決めたときにアンインストールしちゃいましょう。アプリがあるから使いたくなるだけなので、なければ使えません♪ アンインストールするのはためらいがあるかもしれませんねが、再インストールした時に続きからできるようにもできると思うので、テストが終わってから、または受験が終わってから再度インストールしてもいいのでは？？

以上 5 つ案内しました。その他として「家族がいる居間で勉強する」ということを実践している生徒さんもいます。どのようにするのがいいのか是非話し合ってみてくださいね。

スマホはとても便利なものですが、決して「悪」ではありません。ただ、その付き合い方を間違えてしまうと勉強に集中できなくなる、志望校に合格できない、ということにつながる可能性もあります。今後もスマホといい付き合い方ができるように今その使い方を考えもらえばと思います。

もしかしたら「勉強するときにスマホで時間を測るから…」とか「YouTube で解説動画見るから…」と思う人もいるかもしれません。そんな方は以下を参考に！



◆ 時間を測るならキッチンタイマーが大活躍！ お家の方に借りちゃおう！

◆ YouTube の解説動画をみなければ解決できない場合は、その問題をやらないといけない優先順が低い可能性が高いです。いったんその問題は飛ばしてほかの問題に取り掛かりましょう。それでも解説動画を見る場合は、絶対にその動画だけで終了できるようにする必要があります。解説動画を見るだけでは力はつきません。解説動画だけ見て勉強した気になってしまふのはもったいなすぎる所以注意してほしいところです。

※スマート以外のゲームも、基本的にはスマホと同じなので、できるだけ目に入らないようにする、勉強時間に応じてご褒美時間を設ける、といった工夫をしませんか？

おしらせ

【夏期講習会の開講について】

1 学期の通常授業は、7 月 21 日(金)で終了です。7/24(月)～8/10(木)の期間は夏期講習会を開講します！ 夏期講習会についての詳細は案内をご覧ください。夏期講習会開講期間中は、通常授業はございませんのでご注意ください。2 学期の通常授業は 8 月 18 日(金)から開始となります。

講習会の受講に関して、ご不明な点やご心配な点がございましたらお気軽にお問合せ下さいね。



【成績アップおめでとうくじの実施について】

Grow 揭示板などでもお知らせしていますが、毎年大好評の成績アップおめでとうくじを今年も 7 月に実施します！ 楽しんでもらえるイベントになるよう鋭意準備中です(*^*)v

★ 今年は、学校のテスト結果一覧表の写真を Grow のコミュニケーションから送っていただいた方は、くじ引きの回数がプラスになります！ 結果一覧は、今後の学習指導に活用していく重要な情報ですので、今後のテストでもぜひ協力下さいませ。

最後に

今回の読み物欄では「スマホとの付き合い方」を紹介しました！ ご家庭で話し合うきっかけにしていただけたら嬉しいです(^_^)/

さて、キャンパスでは定期的に三者面談も実施していますが、ご不安なことなどございましたらお気軽にご相談ください！ 最後まで読んで頂きありがとうございました！ では、皆様、また次回のキャンパス NewsLetter で(^_^)/