



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、すべまのパーツをぶちまけられました。

……猫っまかわいい!



今回は、読み物欄のテーマは「スマホとの付き合い方」。面談時にご相談いただくこと多いこのテーマ。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ておりますので、ぜひご覧ください!

~~~~~よみもの~~~~~

## ※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てみ、当てはまるものに☑してみましよう!

### 【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しまっ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、やめられないと感じている。



### 【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。

とま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まきます。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まみまもらえればと思ひいます。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まください。

### 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!

勉強に集中できまも、LINE などの通知が届くとそこで集中が途切れましまい、その後延々とスマホを使っましまう可能性があります。なので、いったん通知を切っまおいま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よう。または、勉強する時間帯は電源を切っましまうのも効果的。



#### ② スマホを違う部屋に置いておく。

通知を切っまも、電源を切っまも、近くにスマホがあると気になっましまう…!という場合はスマホそのものをほかの部屋に置いてしまひましよう。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ます。

#### ③ スマホを保護者の方に預かっまもらおう!

ここま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まもらひましよう!(この方法なら、保護者の方も、勉強してま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ま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、としまみましよう。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からはじめま、慣れまきたら4分の1、5分の1…と徐々に減らしまいくとよいと思ひいます。また、この方法は③と併用しまみると効果的だす。

#### 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!」と決めまときにアンインストールしちやひましよう。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をはためらいがあるかもしれませんが、再インストールした時に続きからできるよにもできると思ひうので、テストが終わっまから、または受験が終わっまから再度インストールしまもいいのでは??

以上5つ案内しました。その他としま「家族が居る居間で勉強する」ということを実践してまいる生徒さんもいます。どのよにするのがいいのか是非話し合っまみまくださいな。

スマホはとまも便利なものだすし、決しま「悪」ではありません。ただ、その付き合い方を間違えま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まもらえればと思ひいます。

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…」と思ひう人も居るかもしれません。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!お家の方に借りちやおう!
- ◆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優先順が低い可能性が高いだす。いったんその問題は飛ばしまほかの問題に取り掛かりましよう。それだ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るだす。解説動画を見るだけでは力はつきません。解説動画だけ見ま勉強した気になっましまうのはもったいなさすぎるので注意しまほしいところだす。
- ※スマホ以外のゲームも、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にする、勉強時間に応じまご褒美時間を設ける、といった工夫をしまもらえればと思ひいます。



~~~~~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)で終了だす。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、通常授業はござひ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ひましたらお気軽にお問合せ下さいな。

【成績アップおめでとくじの実施について】

Grow 掲示板などでお知らせしてまいますが、毎年大好評の成績アップおめでとくじを今年も7月に実施します!楽しんでもらえるイベントになるよ鋭意準備中だす(*^*)v
★今年、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もなりまます!結果一覧は、今後の学習指導に活用してひける重要な情報だすので、今後のテストでもぜひご協力下さいませ。



~~~~~最後に~~~~~

今回の読み物欄では「スマホとの付き合い方」をご紹介しました!ご家庭で話し合っまきっかけにしまただけたら嬉しいだす(^\_^)/

さま、キャンパスでは定期的に三者面談も実施してまいますが、ご不安なことなどござひ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ござひました!では、皆様、また次回のキャンパス NewsLetter で(^\_^)/