



# ハーモニー premium



日	曜	7月の行事予定	給食
1	火		○
2	水	ノ一部活デー, 質問教室	○
3	木		○
4	金	⑤⑥デートDV防止セミナー, SC来校	○
5	土		
6	日	通信陸上競技大会, 県総体(サッカー)	
7	月	北中祭「有志の部」参加募集締切	○
8	火		○
9	水	①~⑤実力テスト, ノ一部活デー, 質問教室, 第2回北中祭実行委員会	○
10	木	職員会議	○
11	金	SC来校	○
12	土		
13	日	通信陸上競技大会	
14	月		○
15	火		○
16	水	ノ一部活デー, 質問教室	○
17	木	⑤大掃除, 生徒会専門委員会, 第3回北中祭実行委員会	○
18	金	学校安全の日, 45分日課, 一学期終業式	○
19	土		
20	日		
21	月	海の日	
22	火	三者面談	
23	水	三者面談	
24	木	3年生教室開放日 8:10登校	
25	金	3年生教室開放日 8:10登校	
26	土		
27	日		
28	月	三者面談	
29	火		
30	水	3年生第5回実力テスト(国, 数, 社)	
31	木	// (理, 英), 午後文化祭準備	

## 勉強のやる気がでない人へ

「わかってはいるけど、なぜかやる気が出ない」そんなふうを感じる人は少なくありません。これは勉強に限らず、大人にとってもよくあることです。たとえばダイエットや健康維持のための運動などもそうです。重要なことだと頭では理解していても、すぐに困るわけではないので、「心からやりたい!」とは思えないのです。「心からやりたい」と思えるのは、それが楽しいことであったり、やらなければ本当に困るという切羽詰まった状況に置かれたときだけかもしれません。ですから、勉強に対して気持ちが乗らないというのも、ごく自然なこと、そんなときに「勉強しなさい」と誰かに言われても、かえってやる気が失われるのは当然のことでしょう。

## では、どうすればいい?

最も効果的なのは、「意志の力」に頼るのではなく、「習慣の力」に助けをもらうことです。お風呂に入った歯を磨いたりするのに、いちいち気合いを入れる必要はありませんよね?それは、すでに習慣になっているからです。勉強もそれと同じように、「やる気があるからやる」のではなく、「やるのが当たり前」になる状態を目指すのが良いのです。

まずは小さく始めてみましょう。繰り返すうちに少しずつ成果が見え始め、テストの点が上がるようになるかもしれません。そうすると、「意外と面白いかも」「もう少しやってみようかな」という気持ち生まれ、やる気もあとからついてくるものです。

## 勉強を習慣化するコツ

- ① 毎日同じ時間帯に勉強する  
→ 時間が来たらすぐ勉強を始めると決めておく。
- ② 「〇時から〇時間勉強する」と家族に宣言する  
→ 周囲への宣言は自分への約束にもなり、効果的。
- ③ ゲームやスマホを遠ざける  
→ 勉強に集中できる環境をつくる。
- ④ 勉強しやすい場所を選ぶ  
→ 自室、リビング、図書館、自習室など、自分に合った場所を探そう。

## 習慣を定着させる工夫

- ① 時間を延ばしすぎない  
→ 「毎日続ける」ことが優先。やりすぎは逆効果。
- ② 成果に応じてごほうびを設定する  
→ 自分の頑張りを認めてモチベーションUP。
- ③ 睡眠時間をきちんと確保する。  
→ 遅くとも23時には就寝。体と心の健康が第一!

一般的には、3週間継続できれば習慣化できたとみなして良い、といわれています。最初は大変でも、いずれ「やらない方が気持ち悪い」と思えるくらい自然になってくるはずですよ。

夏に頑張る皆さんを応援しています。

### 【8,9月の主な行事予定】

8/4(月)文化祭準備登校日(午後), 8/18(月)北中祭「有志の部」オーディション,  
8/19(火)文化祭準備登校日(午後), 8/21(木)・22(金)3年生教室開放日  
(8:10登校), 8/29(金)文化祭準備登校日(午後)  
9/1(月)始業式, 防災訓練, 第6回実力テスト, 9/2(火)実力テスト(残り),  
9/5(金)北中祭

※各高校での夏の体験入学は別途連絡します