

「試験勉強に集中できない」といった相談を受けることがあります。そうした相談には、勉強に集中できるよう現在抱えている不安と一緒に整理することがあります。たとえば「PCのメモリを増やす/デフラグ/最適化」することで処理能力を高めるようなイメージです。ただし、カウンセリングを受けずともご自分でできる工夫もあります。目標や計画を立てて勉強するというシンプルな方法ですが、今回はあらためてそのポイントを整理してお届けします。



現状分析

目標設定する前に、今の自分について客観的な分析をしましょう。「前回〇〇のテストで何点だったか」「テスト範囲でとくに何が苦手か」「どの時間が勉強に適しているのか」「勉強の邪魔をするものは何か」等の視点で自分のことを振り返っておきましょう。

目標を立てる

「〇〇のテストで良い成績をとる」このような目標は達成可能性が高いとは言えません。より良い目標は「〇〇のテストで90点以上とるために□□をする」といった具体的な行動、数字を含めるようにしましょう。数字や観察（測定）可能な行動を含めることは、後の評価（振り返り）につながります。

計画を立てる

立てた目標に沿って具体的な予定を組みます。ページ数だけを書き込むよりも、自分で見たときにどのトピックを含むのか分かる単語を使用することをお勧めします。また、「△△の時、□□する」のように、ある特定の場面（状況）においてすることを具体的に決めておく方法もあります。つまり、いつ、何をするか具体的に決めておくことで実行に移す確率が上がるということになります。

計画通りに進まないことは珍しくありません。大きく予定がズレることを防ぐ意味でも、実行後には丁寧に振り返るようにしましょう。

「～でできなかった」という反省だけではなく「〇〇を理解できた」といった肯定的な視点も忘れずに振り返ることが重要です。勉強への意欲はこうした「できた！」といった喜びから引き出されます。

紙に書く

アプリを活用する方法もありますが、紙に書いていつでも開くことができるように工夫することをお勧めします。書き込みも自由にできること、自分なりの使い方ができることも重要です。

目標は紙に書くことで達成率を高めることができます。何度も目にすることで無意識に目標達成行動をとれるようになるからです。

左のコードから「試験勉強スケジュール表」を開くことができます。シンプルな書式ですが、頭の中だけで計画するよりも出力して取り組むことで整理しやすくなりますので、これを基に自分に合った表を作成してみてください。



試験勉強スケジュール表
はこちら(PDF)↑

夏休み中のスクールカウンセラー予定

8月	原賀：1日（火）、7日（月）、17日（木）、21日（月）、24日（木）、28日（月）、31日（木） 都築：4日（金）、18日（金）、25日（金）
9月	原賀：4日（月）、7日（木）、11日（月）、14日（木）、21日（木）、25日（月）、26日（火）、27日（水）、28日（木） 都築：1日（金）、8日（金）、15日（金）、22日（金）

いずれも12時30分～17時30分の出勤、保護者・教員との相談も受け付けています。

豊田工業高等専門学校 < 学生相談室 >

電話：0565-36-5844（保健室） メール：soudan@toyota-ct.ac.jp

カウンセラー：原賀 学（月～木）、都築 有紀子（木・金）

相談時間：12時30分～17時30分 【予約は保健室または上記メールへ】

相談場所：福利厚生会館1階保健室の相談室、2階の相談室

場合によりオンライン相談も可能です！