

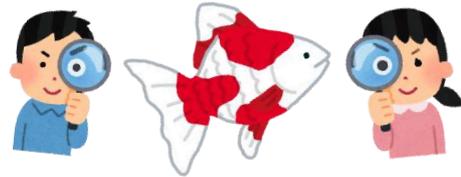
スクールカウンセラー便り

令和6年 7月
日進 小学校SC
山田勝久

以前、マイクロソフト社が、一度に集中力が続く時間を調べました。結果は、2000年が12秒だったのが、2013年は、8秒。IT化が進んで、集中できる時間が短くなったと言えます。授業では、8秒の集中時間をつぎ足しつぎ足しして、45分過ごしているワケですね。

そして、この研究でみんなが驚いたのは、「金魚の一度の集中時間が、9秒」だったこと！
金魚に負けないよう、がんばりましょう！！

お子さまの成長に生かす こころの知識



～ こころの研究にチャレンジしてみよう！ ～

上の話で、私がすごく気になったことがあります。それは、「どうやって、金魚の集中力を調べたのか？」です。観察しても、集中しているのか、ぼんやりしているのか、よくわかりません。金魚に報告してもらおうのも、難しそうです。金魚の集中力を調べる方法、みなさんならどうしますか？

さて、もうすぐ夏休み。自由研究にチャレンジする人もいます。理科のこと、身の回りのフシギ、いろんなテーマがあります。でも、「こころ」とか「気持ち」をテーマにした研究は、あまり見たことがありません。こころも気持ちも目に見えないですが、自分にも、おうちの人にも、他の子にも、先生にも、いつもだれにでもあります。調べると、けっこう役に立つテーマだと思います。

たとえば「いかり（おこること）」の研究。「いかりは6秒数えればおさまると言われるが、それは本当なのか、みんなにあてはまるのか？」「いかりを消すのに効果があった方法、なかった方法」「おこった時、体の一番熱いところにヒエピタを貼ると、どうなるか？」「どんなにおこっていても笑えてくる絵を描く、歌を作ると、いかりは消えるのか？」などなど、テーマはたくさんあります。

もちろん、落ち込む気持ちや、その回復方法の研究もいいですね。あと、「一番集中力が上がって勉強する気になる方法（場所、机や本だなの位置、部屋の明るさ、音）」を調べると、役立ちます。

自分のことを調べるのは、自分の気持ちとうまくつき合う力をつける良いきっかけになります。夏休みにチャレンジしてみた人、新しい発見があったらぜひ教えてください！

< ご案内 >

- ◆ ご相談をご希望の場合は、担任の先生か相談担当の先生にお申し出のうえ、ご予約ください。ご相談が可能な日時につきましても、先生にご確認ください。
- ◆ お話しくださいました内容は、秘密厳守いたします。お気軽にご利用ください。

日進小学校には、稲垣聡子カウンセラーと山田カウンセラーのお二人のカウンセラーがいらっしゃいます。
山田カウンセラーは、月1回 午前中に、日進小学校に勤務します。
2学期は、9/17(火)、10/15(火)、11/12(火)、12/10(火)の予定です。

日進小 TEL41-0995