

やるべきことを「見える化」する・・

11月26日（水）

テスト2日目終了です。テスト前に行った教育相談等でも、多くの生徒が「家に帰ったらすぐに寝てしまい、起きて夕食を食べるも寝起きで食べづらい」など、生活リズムを確立するのに苦労している生徒もいるようです。勉強も運動も規則正しい生活が最も大切です。また、山もりの課題（宿題）に、授業の予習・復習。やることがいっぱいあって、なにから手をつけたらいいのか分からないー皆さんそんなことはありませんか？そんな時は、まずは、その日やろうと思っているプリントや問題集などをすべて目の前に出してみてください。さらに、大きめの箱やかごを用意しておいて、そこにに入れてしまうとよいでしょう。これを「やることボックス」と呼んでいます。やるべきことを頭の中で「あれも、これも、」と考えているより、目の前にはっきり見えるようにしたほうが見通しがつきやすく、勉強も進めやすくなるはずです。さらに、勉強を進めていくうちに、ボックスの中の物が減っていくので、進んでいることを実感しやすくなります。このように、やるべきことや、その進み具合を、目で見てわかりやすくする考え方を「見える化」といいます。見える化には、計画表や日記をつけるなどの方法もありますが、「やることボックス」なら時間もかからず手軽にできますので一度試してみてください。

