



## 勉強中に集中力が切れてしまった時の対処法

勉強していると、集中力が切れてしまう事があると思います。  
今回は「集中力が切れてしまった時の対処法」をご紹介します！



### ～勉強場所を変えてみる～

まずは勉強場所を変えてみる事です。いくら勉強に適した場所であっても、長い時間ずっと勉強をしていると飽きてしまうこともあるでしょう。

また人によってはスマホやゲームが机の周りではなくても、少し動けば手に入る範囲にあるだけでいじってしまうことも考えられます。

気分転換を兼ねる、または人の目がある中での勉強を目的にして、勉強場所を変えてみるのも有効です。落ち着いた雰囲気のカフェや図書館、学校の教室などがよいです。

### ～勉強する教科を変えてみる～

勉強する教科を変えてみるのも1つの方法です。ずっと同じ教科ばかり勉強していると、どうしても飽きてしまいます。とくに苦手な教科だとなおさらです。

行き詰まったり飽きてしまったりした場合、他の教科にチェンジしてみましょう。気分転換になって集中力が戻ってくるはずですよ。

### ～一旦休憩にして気分転換をする～

勉強を一旦中断して、休憩するのもよいです。ただし前述したように、いつでも好きなように休めるようにするのは止めましょう。メリハリがつかなくなってしまいます。

あらかじめ休憩時間を設定しておくこと、そしてどうしても集中できない場合は「10分間だけ」などと決めましょう。コーヒーを飲んだりストレッチをしたり、家族や友人と話をしたりすると良い気分転換になります。

### ～眠くなったら無理せずに寝る～

眠気が強くて集中できない場合は、そのまま無理をしても学習内容は頭に入りません。

前述したように、10分～20分ほどの仮眠をとるとよいでしょう。頭がスッキリして、勉強に集中できるようになります。



## 12月スケジュール

- 12月 2日(月) 冬期講習開始(~1/31まで)
- 12月 6日(金) 中3学力テスト標準実施日
- 12月 7日(土) 算数・数学検定
- 12月14日(土) 月例テスト12月号
- 12月18日(水) 月例テスト1月号申込期限



↓過去の情熱通信はこちらから！



12月29日(日)～2025年1月3日(金)まで年末・年始の閉室期間になります。  
2025年1月の最初の開室日は1月4日(土)になり、この日は月例テスト1月号があります。よろしくお願ひいたします！

## 人の変化

先日、姉と甥が釧路に来て短い時間でしたがドライブする機会がありました。甥が外をじっと見ていて「今住んでいる所じゃ見ない景色だなあ」とつぶやき、私は甥が中学生の時の思い出しました。その時は本当につまらなさそうにしている、私の父に「もっと外を見ろ！」と言われていたのです。あの時と同じような状況なのに、今の甥は景色を楽しんでいるように感じたので（ああ、成長したんだなあ）と思い、同時に、昔読んだ本のセリフの一部を思い出していました。

年々歳々花相似たり、歳々年々人同じからず

原典は人の移り変わりのはかなさを詠んだ詩らしいですが、今は解釈違いでも良いかなと思う、そんな嬉しい時間でした。 釧路愛国教室 三戸 玲二 TEL 0154-32-7870  
〒085-0051 釧路市光陽町14-8

## 事実は1つ！ 解釈は無限！

12月1日になると、公立高校学力検査日まで、残り93日。大学入学共通テストまで、残り48日。日という単位を変えると、公立高校学力検査日まで、残り3か月、残り13週間。大学入学共通テストまで、残り1か月半、残り7週間。感じ方は人それぞれあると思いますが、印象が随分と変わってくると思います。同じ日数を示しているのに、見方を変えるだけで印象が変わります。

事実を変えることは出来ませんし、1つしかありませんが、見方を変えることによって何通りもの解釈が可能になります。解けない問題に直面した時に「自分はダメな人だ」と捉えるか、「成長のチャンス」と捉えるかで後のモチベーションは変わってくるはずです。1つの事実に対して、いろいろな面から見ることによって、結果に大きな違いが出る可能性があると思います。

釧路春採SC教室 瀬賀 伸貴 TEL 0154-65-6458  
〒085-0813 釧路市春採7-1-48

## ライブ会場

広報の誌面にインタビュー記事を掲載していただいたり、文化祭はチャリティーフェスティバルに出演させていただいたり、デイサービスや町内会の行事などで演奏の機会をいただいたりと、最近は三味線を演奏させていただくことが増え、楽しい日々を送っております。演奏中にも大量の拍手をいただき、さながらライブ会場のように、個人で演奏することの楽しみとなっています。

実際、昔は音楽で食べていけないか真剣に考えたこともあるのですが、当時から大師匠でさえ演奏のみならず飲食店も経営されていたことを鑑み、諦めたのでした。

それが今やこんなことになるうとは……何事も継続してみるものですね。私の師匠である祖父も人に喜んでもらうことが好きな人だったので、さぞかし喜んでいただいていることと思います。次に実家に帰るときには良い報告ができそうです。

当別教室 平山 由香利 TEL 0133-23-2228  
〒061-0233 石狩郡当別町白樺町163-38 1F

## 今年のプロ野球

今年もプロ野球が閉幕し、オフシーズンとなりました。日本シリーズではシーズン3位だった横浜DeNAベイスターズが下剋上で日本一になるという熱い展開でしたね。僕の応援する日本ハムファイターズも今季は2位となり、来年どんなシーズンになるか今から楽しみです。

海の向こうでは大谷翔平選手が異次元の活躍を見せ、今これを書いている段階ではナ・リーグのMVP最終候補入りをしている段階です。朝起きたら大谷が活躍している、というのが日常になるレベルで、何をされてももはや驚かないほどになってしまいましたね。

これからは来年に向けたコンディション調整が始まります。我々が直接見ていない間も選手たちは努力を積み重ねているわけですね。何かに向けてひたむきに努力するというのは、どんなことでもすごくカッコイイですよ。

釧路鳥取教室 伊東 優希 TEL 0154-65-9933  
〒084-0907 釧路市鳥取北10-5-22

## 睡眠への執念

よく授業中に眠そうな生徒に声をかけると、「最近、なかなか夜に寝られないんです。」という話をする子が多いです。僕自身、小さい頃から寝つきが悪く、寝てもあまり疲れが取れず苦労した経験があります。そこで、僕が良い睡眠をとるためにどういう工夫をしているか、ここに列挙しようと思いました。①横向きに寝るので、なるべくふかふかのベッドにしている②この仕事は生活リズムが通常とは異なるので、遮光性の高いカーテンに③カーテンは起きる時間になると自動的に開く(2000円程度の機械をつけている)④枕が熱くて寝られないので、水循環シート・機械をとりつけ⑤鼻炎で鼻が詰まって寝られないので、鼻うがいをしてから就寝⑥寝る前の時間帯はなるべく部屋を暗めにしておく…等々。お陰様でいまはそれなりに寝つきがよくなりました。

中標津教室 堀 正太 TEL 0153-74-0900  
〒086-1007 標津郡中標津町東七条南7-8 2F

## 文章読解力と速読（上）

高校入試・大学入試、いずれにおいても傾向が完全に変わりました。文書読解力。それがまず問われます。以前のように知っているか知らないか、単に知識を問う出題は鳴りを潜め、まずは文章を読み、その文章の言わんとすることを汲み取ったうえで設問に答える。教科を問わず、そういった出題が主流です。ということはつまり、設問が何を問っているか、「速く、かつ正確に読める力」が強く求められている。そういうことになります。北海道公立高校入試。少し前までであれば、理科・社会科で「時間が足りない」という声は皆無でしたが、現在ではそう感じる受験生が増えています。設問を読み込むのに時間がかかるからです。そして文章読解力は、社会人になっても変わらず求められます。社会人のそれは重要度を増し、「日常生活のあらゆる情報を読み取り、理解する力」と定義できそうです。（次号へ続く）

株式会社 情熱空間  
代表取締役 三木 克敏