

## 生徒のみなさんへ

スクールカウンセラー 内田 美樹(うちだ みき)



### 「集中する」ことの正体

みなさんは、「集中する」やり方をきちんと教わったことがありますか？

集中しろ！って言われても、どうしていいのかわからない。こう答えたあなたは、正直な人だと思います。

「集中する」って、気合とかで何となくやっているけど、ちゃんと理解していて、説明できる人は、あまり居ないんじゃないかな。

1. 「意識を集中する」とは、注意の焦点を一つのことに留めること【**注意を一つに絞る**】
2. 人間の脳は、そもそも気が散るようにできている【**素早く危険に気づき生き延びるため**】
3. 「集中する」には、逸(そ)れた注意を、その時やるべき事に引き戻し、その一つのことをやり遂(と)げること。【**注意を“今”“ここ”“やるべき事”に戻す**】

注意/注目/集中は、気が散らないようにし続けるのではなく、逸れたら戻す！その訓練こそが大切です。

例えば、試験やスポーツ等の大事な局面で「集中する」ことができるためには、日常の中の気が散る場面で【**注意を“今”“ここ”“やるべき事”に戻す**】練習をしておくことが必要です。私たちは興味のある好きな事をしている時はよく集中できるし、集中が続きます。だから日常の中の気が散る場面で練習する必要があります。授業中や勉強中、何かを嫌々やっている時、食事中などもスマホに向く注意を、“今”“ここ”“やるべき事”に戻す練習を是非しておきましょう。練習を繰り返すことが集中力を鍛えることにつながります。

### 『全集中・水の呼吸！』

鬼滅の刃(吾峠呼世晴著)の名フレーズは、集中の仕方をととてもよく表しています。例えば、主人公の炭治郎は、敵の強さに恐怖し、くじけそうな時、心の中で自分と会話しています。体が重い、もう動けない。負けるわけにはいかない。人を守らなきゃ。等々。その時、炭治郎はそれらの雑念や不安な気持ちを止めようとあがくのではなく、それはそのままに、呼吸に集中します。残ったエネルギーと気力を刃に込め、一刀することただ一点に注意を全集中しています。

つまり、私たちも、例えばテストなどで不安や焦りがある時、「わかんない」「ここやったのに思い出せない」「失敗しそう、もうだめだ」と感じる気持ちを呼吸で落ち着けて、注意を“今”“ここ”“やるべき事”、問題をよく読むことに戻し、解ける問題を解くことに集中します。

目の前の一つに集中し、次の一つに集中を移す。その繰り返して集中を持続させます。

★3学期は、2026年1月16日(金)から相談室が始まります。

毎週金曜: 1/16, 1/23, 1/30, 2/6, 2/20, 3/6, 3/13

本格的な寒さが訪れ、気分や体調が乱れやすい季節となりました。保護者のみなさまも年の瀬の慌ただしさの中、どうぞご自愛いただき、わずかな時間でもリフレッシュされることを願っています。新年は、ぜひ家族で笑ってお過ごしください。

学年末を迎えるにあたり、子どもさんの学校や日常のこと、ご心配やご不安に思われることもあるのではないのでしょうか。そんな時には気軽に相談室をご利用ください。

## 相談室の利用について

保護者のみなさんは、担任か養護教諭まで、お電話で、ご予約ください。

職員室Tel：03-3956-8174

★3学期は、2026年1月16日(金)から相談室が始まります。

毎週金曜：1/16, 1/23, 1/30, 2/6, 2/20, 3/6, 3/13 \*9:50~16:50

## お役に立ちたい、豆知識

### お子さんに集中を促すための言葉かけ

ついつい大人は、「集中しろ!」「ちゃんとやれ!」「なぜやらない!」と声掛けしてしまいがちです。

では、その声掛けは、具体的に何をすることを、子どもに期待しているのでしょうか?

例えば、「勉強に集中する」とは、ゲームをやらずに勉強する時間を増やすことでしょうか?

長時間教科書や問題集に向かい合うことでしょうか? 課題や提出物を出せばいいのでしょうか?

内容理解をすることでしょうか? 丸覚えでも何でも、テストの点数を上げることでしょうか?

「集中する」とは、「今やるべきこと」の、具体的な事柄と内容・分量がわかっていて、一定時間そのやるべきことに注意を向け続け、やり遂げることを意味します。また集中は、無制限に持続できるものではなく、集中すると疲れます。集中とリリース（リラックスや気分転換）と休む（休養や睡眠）のメリハリが大事になります。集中を邪魔する（気の散るもの）を遠ざけ、集中しやすい環境を作ることも大切です。

（誤）ゲームをせず勉強しろ→（正）今日やるべき課題はいくつあって、何なのか? その内いくつ終わらせるか、まず1時間勉強しなさい。ゲームを楽しむのは、その課題が終わってからにしなさい。などと、具体的に何に注意を切り替えればいいのかを示す声かけ。

気を散らさないことはほぼ不可能です。どこかに気が散ったら、また【“今” “ここ” “やるべき事”】に注意を戻し、目の前の一つに集中しやり遂げ、次の一つに集中を移す。集中を保つとは、その繰り返しでやるべきことを終えるまで集中を持続させることです。

（誤）集中しろ→（正）どこまで進んだ? 今、どこ（何）を終わらせればいいのか? と都度集中を促す。

今やるべき具体的な内容・分量を明らかにし、一定時間そのやるべきことに注意を向け、やり遂げることを支えるような声掛けが望ましいです。