

神埼中学校

令和四年一月

スクール・カウンセラー便り

文責：黒木 宏二（スクール・カウンセラー、公認心理師）

生徒のみなさんへ

しゅうちゅうりょく たか 集中力を高めよう！

みなさんお元気ですか？ スクール・カウンセラーの黒木宏二です。
さて今月は、みなさんに、あるテストを紹介したいと思います。

【文字探しテスト】

下の文字の列から、すべての「3」と「n」に丸をつけてみましょう。制限時間は十秒です。

1 7 5 c g l f g p 4 8 d n r s t f l 5 3 2 8 t 6 4 2 4 d 4 d c t d
g h e d d g a c e s d v d e v f g 5 6 7 2 4 3 4 6 6 u c g u 7 8 9
o f v b b m s z x 2 o d e y f s g l f f n f r e g e t j k s w e r
t y 7 i b x s 5 6 7 g 6 s w 2 4 6 8 f y k l s x 3 s l s d c g k l
p 9 q y 5 r c b w d f e f

どうでした？ 十秒以内にできましたか？

答えはゆっくり探せば分かるので書きません。うまくできなかった人は、「次は『2』と『g』」という風に、探す文字を新しく決めてやってみましょう。うまくできた人は、新しい文字を決め、「八秒以内」という風に時間を短くしてやってみましょう。友だち同士で競争すると面白いと思います。

これは、ちょっと昔に、飛行機のパイロットのために「集中力」を高める目的で作られたテストだそうです。天候や機体の状態を考えつつ、いつも適切な判断をしなければならないパイロットにとっては、高い集中力というものが、とても必要とされるそうです。

しかし、飛行機を操縦する時だけでなく、普段の私たちの生活の中でも、集中力はとても重要です。

例えば、なやんでいる時は、そのことがいつも頭にあるような感じがして、それに振り回される感じがすることが多いようです。すると、目の前のしなければならないことに集中できず、失敗し、さらになやみを増やしてしまい、より苦しくなるということがよくあります。

なやみは、すぐに解決できるものばかりではありませんし、何かをやるというより、時間が解決してくれる、という場合も多いようです。

集中力を高め、すべきことがちゃんとできるような「なやみに振り回されない自分を作る」ことを心がけることが、なやみを解決するための遠回りのようで一番の確実な道である、という時もあるようです。



1月の相談日は、13日(木)、31日(月)です！ ※ 2月の相談日は、10日(木)、24日(木)です！