

ハイフィールド通信7月号

思い込みの力について



皆さんが普段口にしてしている言葉は、ポジティブなものやネガティブなもの、どちらが多いでしょうか？人間の脳は思い込みによる影響をとても強く受けます。例えば同じ魚料理でも、

- ① 今日獲れたばかりの新鮮なもの
- ② 腐りかけの鮮度が悪いもの

の二つの前提のものを用意すると、前者はとても美味しく感じ、後者は逆に不味く感じます。これを「プラシーボ効果」と「ノーシーボ効果」と言います。

「自分には出来る、自分は頭が良い」と口にすれば自ずとその理想に近づくでしょうし、「勉強なんて意味ない、自分にはできない」と言っているばかりでは、良い結果など期待できません。まずは皆さん、「疲れた」「眠い」「暑い」などの言葉を封印するところから始めてみましょう。ポジティブ発言が、良い未来を引き寄せるのです。

夏期講習について

<夏期講習の日程>

- 1st日程** : 7/23 (火) ~ 7/26 (金)
- 2nd日程** : 7/28 (日) ~ 7/31 (水)
- 3rd日程** : 8/ 2 (金) ~ 8/ 5 (月)
- 4th日程** : 8/ 7 (水) ~ 8/10 (土)

※7/21(日)、22(月)、27(土)、8/1(木)、6(火)は休塾日です。

※8/11(日)~18(日)はお盆休みとなります。

7月のスケジュール表

| | | | | | |
|----|---|-----|----|---|-----|
| 1 | 月 | | 17 | 水 | |
| 2 | 火 | 休塾日 | 18 | 木 | |
| 3 | 水 | | 19 | 金 | |
| 4 | 木 | | 20 | 土 | |
| 5 | 金 | | 21 | 日 | 休塾日 |
| 6 | 土 | | 22 | 月 | 休塾日 |
| 7 | 日 | 休塾日 | 23 | 火 | |
| 8 | 月 | | 24 | 水 | |
| 9 | 火 | | 25 | 木 | |
| 10 | 水 | | 26 | 金 | |
| 11 | 木 | | 27 | 土 | 休塾日 |
| 12 | 金 | | 28 | 日 | |
| 13 | 土 | | 29 | 月 | |
| 14 | 日 | 休塾日 | 30 | 火 | |
| 15 | 月 | | 31 | 水 | |
| 16 | 火 | | | | |

《夏期講習日程》

1st : 7/23~7/26

2nd : 7/28~7/31

3rd : 8/2~8/5

4th : 8/7~8/10

お知らせ

＜夏期講習について＞

夏休み期間は1年で1番学習時間を確保できる大切な時間です。夏期講習で学んだことを復習するように心がけてください。今後、夏期講習時間割アンケートを配布しますので、必ず期日まで提出してください。

＜夏期講習中の通常授業について＞

夏期講習中では通常授業はお休みになります。お間違えの無いようにお願いします。もしわからないことがある場合は各教室までご連絡ください。

とある塾講師のお話

突然ですが、皆さん。「計画を立てても、なかなか守れない」ということはありませんか？学校ではチャイムが鳴って時間を教えてくれますが、家だとそうはいきません。普段から時間を気にしながら過ごしていないと計画を成し遂げることは難しいのです。

でも、安心してください。時間を意識することに自信がない人におすすめの方法があります。それは、「行動に合わせて計画を立てること」です。例えば、「お菓子を食べてからワークを3ページ進める」「トイレに行ったら英単語の意味と読みを1つ覚える」などといった感じです。忘れてしまわないように、「お菓子にワーク！」と書いた付箋を貼ったり、トイレに覚えたい単語の一覧表を貼ったりして、思い出せるようにしておきましょう。初めからこなすのが難しい課題をおいても長続きしないため、少し難しいな、きついなと感じるくらいのものでおくとよいでしょう。程よい達成感があると思います。計画を成し遂げるにあたり、挑戦していく過程で必ずストレスを伴うでしょう。しかし、「良いストレス」は自分を高めていく過程に、良い刺激となります。自分の計画を成功させるために考えたこと、感じたことは自己成長に繋がる重要な体験となります。継続できるよう、少し意識して行動してみませんか？

加藤

