



ハイフィールド通信8月号

今月の一冊

段々と気温が高くなり、夏休みが近づいてきましたね。皆さんが楽しみにしている夏休みですが、毎年だらけがちになっていませんか？今月の1冊は、そんな皆さんにぴったりの「めんどくさいがなくなる本」です！この本では、めんどくさいという感情を、

- ① 「行動するのが、めんどくさい」
- ② 「人間関係が、めんどくさい」
- ③ 「何もかもが、めんどくさい」

の3つに分類し、それぞれについて細かく対処法が書いてあります。無気力やストレスの原因となるこの感情と向き合い、正しい対処法を身に着けることができれば、豊かで楽しい人生を過ごせるとの記載もありました。まずは充実した夏休みを過ごすために、めんどくさいが口癖になってしまっている人は是非読んでみてください。



復活の1分学習

今回のテーマは、実は名前の付いている「あの現象」の名称です。それらの名前を今回で覚えて、周りの人がその現象に直面した時にどや顔で教えてあげましょう！

① TOT現象

→誰かと雑談をしているときに、人や物の名前などの固有名詞がどうしても出てこない現象のことです。次にこの現象に立ち会った際、名前が出てこなかった場合は、正にTOT現象ですね。

② セルフ・ハンディキャッピング

→テストが迫っていて机から離れてはいけないときに限って、部屋の掃除などの無関係な作業をしたくなるこの現象にはこの名前が付いています。自分が不利になる行動をとることで、失敗したときの言い訳を作る一種の自己防衛心理が働いているそうです。

③ カリギュラ効果

→禁止されていることほど、なぜかやりたくなってしまう現象のことを指します。夜中遅くまでのゲーム、スマホの使用も、家の人がダメと言えは言うほど逆効果なのかもしれません・・・。

④ ファントム・バイブレーション

→電話やラインが来ている訳でもないのに、スマホが震えたように感じてしまう現象のことで、恐らく皆さんも1度は感じたことがあるのではないのでしょうか？この現象は心的ストレスの表れだそうですので、これを感じたときはスマホを少し遠ざけて、休むように心がけましょう。

<8月のスケジュール表>

1	月	休塾日	17	水	休塾日
2	火	夏期講習3rd日程スタート	18	木	通常授業スタート
3	水	《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	19	金	
4	木		20	土	休塾日
5	金		21	日	休塾日
6	土	休塾日	22	月	
7	日	夏期講習4th日程スタート	23	火	
8	月		24	水	
9	火		25	木	
10	水		26	金	
11	木	夏期休暇	27	土	休塾日
12	金		28	日	休塾日
13	土	《夏期講習日程》 8月11日～17日まで	29	月	
14	日		30	火	
15	月		31	水	
16	火				

お知らせ

<夏期講習会について>

7月23日(土)より夏期講習会がスタートします。夏期講習会で学習した内容をしっかり復習し、さらなるレベルアップを図りましょう。

<お盆休みについて>

8月11日(木)～8月17日(水)は夏期休暇となります。お間違えの無いようお願いいたします。

<夏期講習中の通常授業について>

夏期講習中の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。

<新みやぎ模試について>

8月 小学5、6・中学生全学年対象
詳細は別紙にて配布いたしますので、ご確認ください。

・・・とある塾講師のお話。

皆さん、こんにちは！暑い日が多くなってきて、面倒くさがり屋の私もとうとうコタツを片付けました。今年は梅雨明けが例年にないくらいに早かったようです。じめじめした天気が続くよりは、カラッと晴れて暑い方がいいですよ。毎年言っていますが、水分補給等で体調管理には十分気を付けてください！

さて、夏とはあまり関係がないのですが、実は私はカラオケが大好きなのです。急に何を言い出したのかと思われるかもしれませんが(笑)このご時世ですので最近は何となくいいのですが、以前はよく友人と夜中までカラオケボックスで騒いでいました。私の周りには何故か歌が上手い人が多く、一緒に混ぜてもらっている内に段々と私の歌唱力も上がっていき、今では自信を持って人前で歌えるレベルになりました(自分で言うな)！この要因として、周りの上手い人の歌い方を真似ることを意識することや、練習方法を教えてもらったことが大きいのだと思います。このことは、部活や勉強でも同じなのではないでしょうか？レベルアップを目指すのであれば、自分の周りにはいるレベルの高い人たちに混ざることをお勧めします。彼らが何故秀でているのかを分析し、いずれは自分のものになるように意識してみましょう！歌がうまくなりたい人は、私に一報をくださいね！

学習塾ハイフィールドホームページ

築館教室 0228-23-7572

栗駒教室 0228-25-4677

