

# はるかすだより



基本的には人間の脳は一度に一つのことしか集中できませんよになっっています。

配信を  
見ながら  
勉強中。

え？！  
なのでいあゆる  
「ながら勉強」は  
集中力半減…  
それどころか、

※脳のエネルギー配分のイメージ

勉強 配信 勉強 勉強 勉強

この状態が  
続くのでは  
なく…  
→実際はこうち  
かけた時間の割に  
身につかない  
ということに…。

注意をこまめに  
切り替えなくては  
ならず…  
**脳への負担大!**

**集中力!!**

今回も  
出番の子感!!

みなさん、こんにちは。  
スクールカウンセラーの  
山口です。

前回まで2回にわたって  
「記憶力」について  
お伝えしてきましたが…

記憶力を  
最大限に発揮  
するためのコツは…

それは…

記憶力アップを語る上で  
欠かせないものが  
ひとつあります!

参考『スマホ脳』アンデシュ・ハンセン著 (新報社)

興味がある人は  
「本のなか」  
「本から」  
「本から」  
「本から」

「一般書では  
あまり詳しく  
ありませんが、  
スマホ脳」

何か集中したいときは  
スマホは視界に  
入らないところに  
置いておくことを強く  
おすすめします。

うっかり  
見始めちゃうと  
止まらなくなっちゃう  
こともありますからね…

上手にスマホと  
付き合いましょう♪  
それではまた来月!

**次月来校日(城西中)**  
**12月10日(水)**

「スマホを気にしないこと」  
に集中力が奪われてしまい  
勉強への集中力が低下…

取っついスマホを手  
につかなくならない  
という結果に。

見たい!!  
見たい!!  
見たい!!

気になる!!

もうひとつ大切なこと!  
スマホを持っていない人、  
勉強中どこに置いていますか?

「使った瞬間から  
集中力が低下してしまっ  
てしまう」

なんと、使っていない  
机の上に置いていただけ  
でも集中力は低下してしまっ  
ています。

スマホの使用頻度が  
高い人ほど  
スマホを見るだけで

「何か通知が来てるかもー!」  
「いいね!がついてるかもー!」  
とスマホを見たい欲求が  
高まるのがわかっています。

新着メッセージ  
アップデートあり  
〇〇が更新されまし  
いいね!  
通知1件

それ それ それ