

【中学生学習支援：ゲスト生用案内】

夢作志教育研究所M-Lab

特性を“力”変える

夢作志の冬期講習

☆M-Lab中学生日程☆

コース名	12月								1月							
	11 木	...	26 金	27 土	28 日	29 月	30 火	31 水	1 木	2 金	3 土	4 日	5 月	6 火	...	15 木
M-Lab 中学生	通常 授業		◎	◎	◎							◎	◎	◎		1月授業 開始
冬講Ⅰ								冬講Ⅱ								

◎：冬期講習

学習習慣継続の6日間：総時間数12時間

苦手の克服だけでなく、得意を伸ばすことで自信と学習意欲を育て、「自分のペースで学べる喜び」を大切にしています。

対象	期間		時間帯	指導内容	費用（税込）	
M-Lab 中学生	I	12/26（金）～28（日）	13:00～16:00 （3.0h）	個別型学習 本人課題に応じた 学習カリキュラム	講義料	39,600
	II	1/4（日）～1/6（火）			教材費	2,200
					合計	4,1800

「行動が先、やる気は後」 脳の“作業興奮”を活用する

「やる気が出ないからやらない」は、脳にだまされているだけ。人間の脳は、動き始めてからスイッチが入る仕組みになっているそうです。（ドイツの心理学者エミール・レペリン提唱）
「動くだけで」脳が勝手に「よっしゃやるぞー！」モードになってくれる。一歩踏み出しやすい環境を整え、作業興奮につなげることが、効果的で安定した学習ができます。
まずは5分だけでもいいから始めてみると「あれ？ちょっと楽しくなってきたかも？」という気分になってきます！

「行動する」→「やる気が出る」→ 続けられる

「始める」ためのちょっとしたコツ

- 1, ハードルを限界まで下げる
1ページだけ読む 1行だけ書く くらいでOK
- 2, 儀式をつくる
これをやると始まるという習慣を作ると脳が条件反射でスイッチオン
- 3, 成果ではなく「行動」にOKを出す
完璧にこなせたかどうかはどうでもいい。「始めたただけですごい」と自分を褒める

「特性を“力”に変える冬期講習」

— できる喜びが、次の一歩をつくる。

- 「楽しい体験」から学びへ!(^^)!
- 1, 興味と関心を引き出す
- 2, 「スモールステップ」で出来る体験を重ねる
- 3, 「できた!」「がんばれた!」体験からやる気につなげる

得意なことをぐんぐん伸ばす(^^♪

- 1, ほめられる・認められる成功体験が大切
- 2, 「好きな事」から始める
- 3, 「好きな事」が「得意な事」へ

「生きる力」を育もう(*'▽')

SST (ソーシャルスキルトレーニング)

- 1, 自分の「強み」と「弱み」を知る
- 2, 相手を認める (いったん受け止める)
- 3, 感情のコントロールを知る