あなたの苦手は何ですか？
その苦手とどのように付き合っていますか？

苦手と付き合う工夫を紹介！

運動会のダンス

運動は得意。だけど運動会でダンスの音楽が流れると、自分だけワンテンポ遅れてしまったり、みんなが手をビシッと挙げたときに、まだ途中だったりして恥ずかしかった。ダンスが得意な友達の真横をキープして、その子の**動きを目の端でマネして**克服しました！



株式会社リンク
川名 澄人 様

部屋の片付け

好きな音楽を流しながら、その曲が流れ終わるまでにきちんと片付けられるようにしています。好きな曲なので、楽しい気持ちでお片付けができます。



駒沢学園女子中学校
K.Iさん

マルチタスク

優先順位を決め、ひとつずつ取り組む習慣を大切にしています。「“今”やること」をひとつに決めるだけで、気持ちが楽に、前向きになります（**敵キャラをひとりずつやっつけていく感覚 !?**）



貞静学園中学校・高等学校
本間智英 先生
（入試広報部長）

宿題を片付けること

夜は見たいテレビがあったり一日の疲れがたまっていたりで、宿題が後回しになってしまいがち。そこでおすすめなのが、**朝に宿題を片付けること。**朝は予定が少なく、毎日同じ時間に取り組みやすいため、習慣にしやすい時間です。宿題はもちろん、ほかの勉強も集中して進めやすくなります。



晃華学園中学校
安東 峰雄 先生

数学とコーヒー

- **苦手なものに立ち向かう自分はかっこいい！えらい！と自己肯定感を高める。**
- 乗り越えた将来の自分を想像することでそこで感じられる達成感を疑似体験する。
- 毎日することでこれ以上苦手にならないようにする。



浦和学院中学校
渡辺 純成 先生

計画を立てて取り組むこと

やるべきことがたまっていつも大変になってしまいます。リストに書き出して、**すぐに終わるものから取り組み、**数を減らしていくことで気持ちを楽にしています。



星野学園中学校
清水 真人 先生

家の片付け

まずは 1 つだけ片付ける！動き出してしまえば、面倒な気持ちが薄れます。



桜丘中学・高等学校
石田 修一 先生

プリントや提出物の整理

- もらったプリントは、**クリアファイルに必ず入れる。**
- 提出期限を**手帳やカレンダーに書く。**
- 提出期限に間に合わなかったりプリントをしわくちゃにしたら**お菓子を 2 日間禁止。**

（ペナルティを作る）



東京立正中学校
加藤 啓吾 先生

整理整頓

すぐに机の上の資料（郵便物やプリントなど）が山のようになってしまうので、**片付けをする日と時間を決めて、**一気に片付けるようにしています。ただ、最近はなかなか時間が取れなくて、机の上がすごいことになっています…。



鎌倉学園中学校高等学校
齋藤 修一 先生

早起き

携帯電話のアラームを 2 台、時間をずらしてかけるようにしています。疲れが取れないこともあるので短時間の睡眠時間を取れる時に取り仕事に集中できるようにしています。



佼成学園中学校・高等学校
萩原 知明 先生

虫

虫が怖いので外に行く時はいつも虫除けスプレーを持ち歩くようにしています。



Sちゃん
8歳

歯医者さん

少しでも痛いと泣いてしまうので、事前に先生に「**痛いのが苦手です**」と伝えています。



Mくん
5歳

朝の早起き

1. 目覚ましを**手の届かないところに置く。**
2. かけ忘れがないようにスマホなら **15 分後にもう一度鳴る**ようにセットする。
3. 目覚ましを止めたら**カーテンを開ける。**



佼成学園女子中学校
増澤 文徳 先生

色んなことを同時に進めること

やることが増えると、頭の中が「タブを開きすぎたパソコン」みたいになります（笑）最近は「同時にできないなら順番にやればいい」と考えるようになりました。**苦手をなくすより、自分が動きやすいやり方を見つけると、苦手なことも少しだけ付き合いやすくなると思います。**

小学生のみなさんも、「今日やること多い！」と思ったら「すぐ終わりそうなもの」と「先に終わらせたほうがいいもの」を考えて、やる順番を決めてみてくださいね。ちょっとだけ気持ちがラクになるかもしれません。



吉祥寺湧水中学校
佐藤 潤一 先生

健康管理

自分の意志で運動を続けたり、自己管理を徹底したりするのが苦手なので、「デジタル機器に管理を任せる」ようにしています。スマートウォッチで日々の歩数や睡眠データなどを「見える化」することで、「今日は少し歩こう」「早く寝よう」と自然に意識できるようになりました。自分の面倒くさがりな部分を無理に変えようとするのではなく、**客観的なデータで教えてくれるテクノロジーを相棒にして、**うまく付き合っています。



明法中学・高等学校
藤井 泉浩 先生

字が下手

小学生のころは自分で書いた数字を読みまちがえて計算ミスすることが多かったです。上手くなくてもいいので**丁寧に大きく書く**と読み間違えが減って算数の成績が上がりました。



城西大学附属城西中学校
入試広報センター長
坂本 純一 先生

初対面の人と話すこと

共通の話題があると打ち解けるきっかけになるので、**知識のストックをたくさん持っておいて、**相手が好きなものに応じてその話題を取り出します。漫画・ゲーム・動物・車・流行りものなど…。共通の好きなものがあれば、会話も弾みますよ！**世の中に無駄な知識はないと思っています。**



関東学院中学校高等学校
武井 佑紀乃 先生































