

みかりば



教室だより



- 指導者氏名 齊藤 美穂
- 電話



090-8081-1859

生徒さん専用pw: 1859

ハイブリッド学習の準備をしましょう。

雨の日が多くなります。また、ゲリラ雷雨の可能性もあります。備えあれば憂いなしです。

6月 夏休みの目標と計画

梅雨の時期にさしかかりました。梅雨が明ければすぐ夏がやってきます。夏といえば・・・夏休みですね。6月のうちに夏休みの計画を立てることをお勧めします。今年の学研教室では一人一つの目標をたてます。夏休み直前にそれを寄せ書きにして発表していきます。(お名前はペンネームにて)目標を達成できた人からオリジナルプレゼントがもらえます。

なつやすみのもくひよう:

漢検 6級合格!



ペンネーム: かんけん王子

☆6月30日までに目標を決めましょう。

2025年5月期付せん50枚達成者

<https://mikariba.com/student/mikariba/1698/>

今月もたくさんのお名前が掲載されています!



お友達・ご兄弟の入会で
スティック消しゴムがもらえる!

非認知能力コラム

ポジティブ思考になる
3つのステップ

人間の脳は一日に1.2万～6万回の考えごとをするそうですが、そのうち80%がネガティブであるという調査結果があります(2005年アメリカ国立科学財団の発表による)。つまり、誰でもちょっとしたことでイライラしたり、落ち込んだりしやすいということです。

では、ネガティブからポジティブに気持ちを切り替えるにはどうすればいいのでしょうか? 3つのステップを試してみましょう。

① 否定しない

ネガティブな感情を抱くのは至って普通のことです。どんな人でもあることです。ですから、「自分はダメだ」と否定せず、「イライラしているな」「落ち込んでいるな」とありのままの自分を受けとめましょう。

② 宣言する

次に「イライラ終了」「落ち込むのはやめた!」と、自分自身にはっきりと宣言しましょう。言葉にすることで、自分の思考と行動をコントロールできるようになります。

③ ためない

ネガティブな感情を吐き出して前に進むためには、「書き出す」ことも有効です。ノートなどにネガティブな感情を書き出して「×」を付ける、「何があったのか」という事実と自力で可能な解決策を書き出すなどして、ネガティブから脱出しましょう。



2025年 6月 June 水無月

日 月 火 水 木 金 土
Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

数検 9:00～ 漢検 15:00～



2025年 7月 July 文月

日 月 火 水 木 金 土
Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 休	22	23	24	25	26
29	28	29	30	31		

- 15:30から
- 16:30から
- 19:30から
- 21:00まで



夏休みの予定

- ① 前学年漢字500点テスト 8/18～
 - ② 漢字検定 8/21
 - ③ 算数・数学検定 8/23
- ※切日は7/12です。計画はお早目に。

夏6回コース (会員さん以外)

¥7260(算数・国語)
夏だけの参加のコース。

読書感想文コース

7/26(土) 8/2(土) 14:30～16:30
2日で仕上げるコースです。
早割り申し込み¥4290(6/30まで)
申し込み ¥4840(7/1～7/20)

英語文法中1コース

7/24(木) 7/31(木) 8/6(木)
8/20(木) 18:30～20:00
中学生向き マルハ会館にて
早割り申し込み¥4565(6/30まで)
申し込み ¥5115(7/1～7/20)
どの学年でもOK!!