



相談室だより

第6号

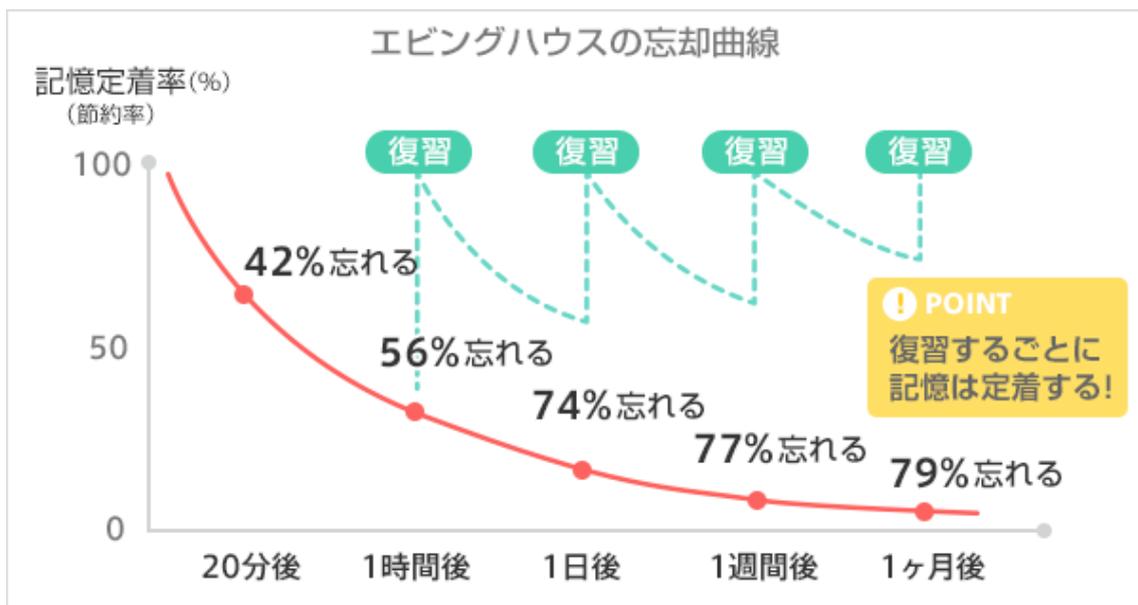
令和3年10月4日

練馬区立谷原中学校相談室

中間考査が終わりました。1・2年生の中には、学校の勉強が少しずつ難しくなってきたと感じている人もいるかもしれません。また、3年生のみなさんは自分の希望する進路に向けてさらに頑張っていることでしょう。さて今回は、心理学の研究から**効果的な勉強の記憶の方法**について紹介したいと思います。

記憶するための復習のタイミング

自分には記憶力がない！と感じている人は多いかもしれません。実は、あなたに記憶力がないのではなく、人の脳は覚えたことをすぐ忘れるような仕組みになっているのです。人が暗記したものをどのくらいのスピードで忘れていくかについて調べた実験があります。



それによると、人は覚えた内容を、20分後→42%を、1時間後→56%を、1日後→74%を忘れるとされています。

記憶を定着させるために大事なことは、例えば集中して勉強した後は適宜休憩を入れ、1時間後には約半分の内容を忘れていた状態なので、このタイミングで復習をします。同じように、1日後、1週間後も、復習のタイミングを合わせることによって忘れるスピードはゆるやかになり記憶が強化されていきます（長期記憶への移行）。このことから、復習の大切さが良く分かりますね。また、眠りは、記憶を定着させる働きがあることが分かっています。勉強の合間に脳を休めたり、たくさん暗記をした後は、ほかの情報を入れたりせず早めに寝てしまうことが有効な場合もあるということも頭に入れておきましょう。

☆【コラム】 ～「気持ち」に気づく大切さ～ ☆

「正直な気持ちを人に見せてはいけない」と思っていないですか？感情を表現することを避けていると、反対に自分の心が感情に支配され、抑えていた気持ちが「ストレス」となって体や心が不調になったり、抑えがきかなくなったりします。症状が悪化すると他人や自分を傷つけてしまうこともあります。

そうなる前に、「気持ち」を自分のものとして感じ、表現する方法を身に付けることが大切です。そのためには、「自分は今、どのような気持ちがしているのだろう」と自分自身に問いかけてみることです。イイ感じもイヤな感じもどちらも大切で、「感じてはいけない悪い気持ち」などありません。そして、感じていることが分かったら、言葉にして周りの人に伝えてみましょう。

「たいしたことはないから」「言わなくてもきっと分かってくれているだろう」「恥ずかしいから」などと思わず、気持ちを表現し、同時に「私はどうしたいのか」ということを考えて、自分から行動していくトレーニングをしてみましょう。

『こころのちから』より

★10・11月相談室開室日★

10月

月	火	水	木	金
				1
4 ○	5 ☆	6	7 ☆	8
11 ○	12 ☆	13	14 ☆	15
18 ○	19 ☆	20	21 ☆	22
25 ☆	26 ○	27	28 ☆	29

11月

月	火	水	木	金
1 ○	2 ☆	3	4 ☆	5
8 ○	9 ☆	10	11 ☆	12
15 ○	16 ☆	17	18 ☆	19
22 ○	23 ☆	24	25 ☆	26
29 ○	30 ☆			

【月曜日】○は、スクールカウンセラーの本岡陽子（9時～16時30分）、
【火・木曜日】☆は、こころのふれあい相談員の井口祐子（10時～16時）
がいます。面談予約はお電話でできます。

①谷原中学校代表番号（03-3995-8036）

②相談室直通番号（080-7356-1343）

※②の電話番号は「相談室開室日（原則 月・火・木曜日）」に
相談室優先番号になります。