



# 相談室だより

第6号

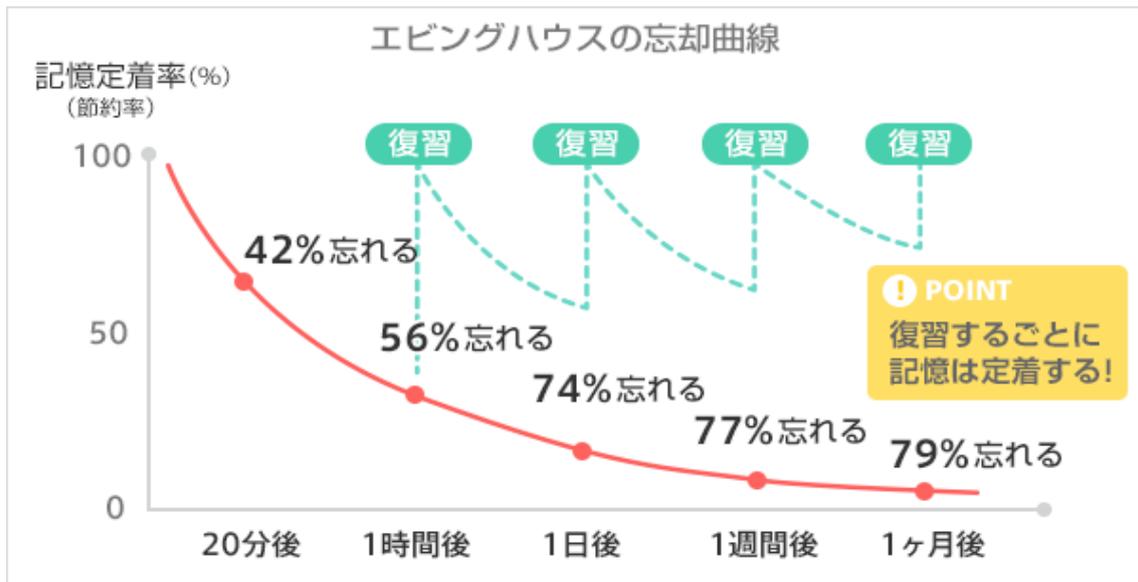
令和6年11月5日

練馬区立谷原中学校相談室

合唱コンクールが終わったばかりですが、もう期末考査一週間前になります。1・2年生の中には、少しずつ学校の勉強が難しくなり、授業の進むスピードも速くなってきたと感じている人が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日々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を紹介します。

## 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！と感じている人はいませんか。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。人は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分後に42%、1時間後に56%、1日後にはなんと74%も忘れてしまうと言われていました。

記憶を定着させるには、勉強したあとに適宜休憩を入れ、反復して復習すると効果が上がります。例えば集中して勉強したあとでも1時間後には約半分の内容を忘れていた状態です。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で忘れるスピードはゆるやかになり記憶が強化（長期記憶への移行）されていきます。このことから復習の大切さがよくわかります。

また、眠りに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るとともに、たくさん暗記をしたあとは、ほかの情報を入れず寝てしまうことが有効な場合もあることも覚えておきましょう。

## ★11・12月相談室開室日★

11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

12月

月	火	水	木	金
2 ○	3 ☆	4	5 ☆	6
9 ○	10 ☆	11	12 ☆	13
16 ○	17 ☆	18	19 ☆	20
23 ○	24 ☆	25	26	27
30	31			

【月曜日】 スクールカウンセラー本岡陽子（9時～16時30分）

【火・木曜日】 心のふれあい相談員 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）または、
- ②相談室直通番号（080-7798-2454）

※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。

### 生徒の皆さんへ

○昼休みや放課後、相談室に来室して相談ができます。

原則、予約をしてからの相談になります。担任の先生や養護の先生に相談したいことを伝えてください。また、直接カウンセラーや相談員に声をかけて予約をすることもできます。相談室の部屋をノックして、気軽に声をかけてくださいね。

### 保護者の方へ

○お子様のことで何か気になることがありましたら、ご相談ください。

ご希望される方は、来室前に一度お電話で面談の予約を取ってください。予約方法は、担任の先生もしくは副校長先生や養護の先生に伝えてもらい、希望の日時をお伝えください。また、カウンセラーや相談員が勤務の日に、相談室直通的の番号にかけていただいて、直接予約をすることもできます。