

カウンセラー だより

☆ 第5号 ☆ 令和 2年8月 発行



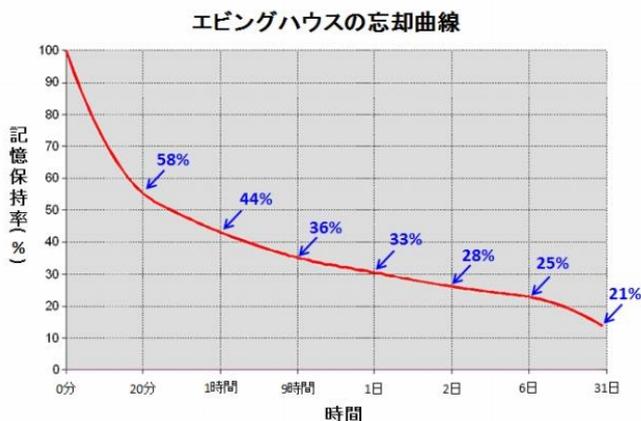
宍粟市立千種中学校
スクールカウンセラー
有賀 大輔

千種中学校の皆さん、こんにちは。今月は、今年度初めてのテストがあったり、例年より短期間になりますが、夏休みがあります。暑い日が続きますので、夏バテなど、体調管理に気を付けてください。元気を維持するコツは、規則正しいリズムで生活し、よく食べ、よく寝て、適度に運動すること！！計画的に勉強することも大切ですね。今回は、心理学の研究から“忘れること”についてお話したいと思います。

< ちょっと心理学 >

今月からテストが始まります。みなさんはどのように日々の学習やテスト勉強をしていますか？新しいことを覚える、難しいことの理解を深める、たくさん問題を解いて間違わないように練習するなど頑張っていると思います。みなさんは、テストに向けて、日々学んだことを“忘れない”ようにする勉強はしていますか？

心理学の有名な研究で、『エビングハウスの忘却曲線』というものがあります。ドイツの心理学者ヘルマン・エビングハウスは、人がどのように覚えたことを忘れていくのかを明らかにしています。右上のグラフを見てください。赤い曲線は、それぞれの時間で、覚えている量を%で示しています。人は記憶した直後から一気に忘れ始め、次第にゆっくりと忘れていきます。では、忘れないためにはどうすればよいか。授業後1日以内、1週間以内、1か月以内にそれぞれ10分程度ずつ復習すれば、テストの時には十分学んだ内容が覚えられていることとなります。寝る前にノートに少し目を通すだけでも忘れる量はグンと減ります。日々たくさんのことを学んでいるみなさん、“忘れない”学習も大切に、テストではしっかり実力を発揮してください。応援しています！



スクールカウンセラーの来校日



原則金曜日 (※ 来校していない週もあります)

午前10時 ~ 午後5時まで (最終の相談は午後4時~)

※ 来校時間の変更があればお知らせします。

予約の受付は、千種中学校にお電話いただくか、担任の先生までお願いします。

宍粟市立千種中学校 (TEL:0790-76-2003)