

# ぽっかぽか



幸町中学校カウンセリングルーム便り

2011/02/07 No. 5

スクールカウンセラー C.N. H.M

立春も過ぎ、年度の終わりも見えてきた今日この頃、皆さんいかがお過ごしですか？ 3年生は高校受験のまっただ中。寒い夜が続いていますが、勉強ははかどっていますか？ 体調管理も怠らず、目標達成に向かって頑張ってください。ここまで来たら、やるしかない！不安があるのは当然。特別なことをするよりも、日々の積み重ねを淡々と…意外とこれがストレスやプレッシャーが多い時の最善の策なんですね。

さて、1.2年生も学期末試験が控えているでしょうから、今日は「認知心理学」の分野から、「忘れること」について特集しちゃいます☆ちょっと意識して、覚え上手、思い出し上手になって下さいね (◡\_◡)



## 「忘れる」はなぜ起こる??

～忘れる=保存したのに見つからない!ということ～

人の記憶は、コンピューターでいうところの

- ① 入力(覚えこむ)
- ② 保存(頭の中にしまっておく)
- ③ 検索(思い出す)

という流れで進んでいます。

①や③の回数が多いものほど足跡はくっきりハッキリ!

忘れるとは...

つけたはずの足跡が、時間とともに薄れていき、見つけにくくなる



みえない感じ。

## 忘れるしくみ


覚えたものの他に、いろんな刺激があるとそちらも覚えてしまう。

→思い出したいものが、思い出しにくくなる →忘れる

例えば

- ・公式を覚えた時、聞いていた音楽は思い出せる…なのに肝心の公式が出てこない
- ・図書館で〇〇ちゃんとやった内容だ!…でも盛り上がったことしか覚えてない

とか。

Q1. 睡眠学習が良いって本当?  ズzzzz...

→寝ながら教材CDを聞く…眠ってしまえば、覚えたいもの以外の刺激はない状態になります。だから良いのですかね。自分でやったことがないし、やった人の話を直接聞いたこともないので、私の中では効果はナゾ…だと思っています。意識的に何度もすり込んだものを、意識的に思い出すことをメインにやったほうが安全かと思えますよ。



あたりまえ

検索回路が太くなるイメージかな。思い出しやすくなるよ = 忘れない!


☆豆知識1☆

覚えた後、起きていたのか眠っていたのかよりも、いつ覚えたのかが重要みたいです。  
単純に、朝よりも夕方覚えたことの方が後々思い出しやすいという研究結果も！

自宅に帰ってからの復習（自宅学習）は、やっぱり効果的なのですよ！！



fight ☆

Q2. 「忘れる」にもよくあるパターンってある？  7-7L?

- ① Aを覚えた。 Bも覚えたが、Bは忘れてAしか思い出せない
- ② Aを覚えた。 Bも覚えたら、Aを忘れてBしか思い出せない

基本は、この2つとされています。皆さんはどちらのタイプかな？

①②ともに、覚える内容が前後で似ているほど起こりやすい！です。

→取り組む教科や分野の順番を工夫したり、一日に取り組む量を工夫したり。

自分が覚えやすいパターンを見つけよう！

**注意** だからといって、バラバラすぎる学習は、知識のネットワークの構築を妨げる結果になるので気をつけましょう。

歴史で文化について各時代の作品と人物だけを覚えていく！...で失敗

☆豆知識2☆

「覚え方」のひとつ工夫。既に完璧に覚えている、道順や家の間取りになぞらえて、歴史上の出来事を順に覚えていく...という方法聞いたことありませんか？

A 「黄色いバナナ」→物の概念や一般常識についての記憶

B 「修学旅行の思い出」「お昼にうどんを食べた」



→ “いつ、どこで、どのように経験したか” がハッキリしている記憶

先に挙げた例は、Bの記憶をうまく使ったやり方です。たださえ、数珠つなぎに出てくる記憶に、くっつけて覚えることで「思い出しやすさ」をアップさせるんですね。音楽を聴きながらの方が覚える...という人は、聞いている音楽と覚えたことのつながりを利用していてもいいかもしれませんね。トイレには数学の公式、机の上には歴史の年表とか貼って使い分けるのもこのタイプです。

「この時代の出起事」 ⊕ 「作品・人物」で成功



この応用編ですわね

 **相談の申込み方法** 

ゆっくり相談したいときは、次の方法から選んでください。  
保護者の方もどうぞご利用下さい。

- ①先生を通して申し込む。 \*どの先生でもOKです
- ②カウンセリングルームに直接来て、日時を決める。  
\*カウンセラーのいる日を確認してください

③カウンセリングルーム前などにある「予約カード」を使って申し込む。

→カウンセリングルーム前のポストへ投函！（カウンセリングルーム入り口右手）

④カウンセリングルームへの直通電話を使って申し込むこともできます。

\* **直通電話 022 (718) 1570** （不在時は留守電対応になります。）

火曜日

**2月** 8日, 15日, 22日

**3月** 1日, 8日

金曜日

**2月** 4日, 25日, \*幸南小:18日

**3月** 9日 \*幸南小:4日, 11日

**OPEN 9:15~夕方5:00**