



## 勉強のやり方の例3

（これは中学生向けの内容ですが、大人の人の資格試験対策にも有効かもしれません）

「どのような勉強法」が自分に合うのかを考え実践するとき参考にしたいのが「人間の記憶」のありかたです。

以前読んだ本からの受け売りですが、下のような説があります。

- 1 目や耳からの情報は、ぼんやりしていると1秒後には忘れる。  
なので・・・「これは大切だ！」と意識することが大切。
- 2 「大切だ！」と意識された情報でも15秒後には忘れる。  
つまり・・・教科書やノートをながめて、覚えた気持ちになっても  
15秒後には忘れているのです。  
しかし・・・何回も書いたり読んだりして繰り返すことによって、その  
情報は記憶の中にとどまる。（特に『書く』のが有効）  
さらに・・・「連想」を働かせながら繰り返すことによって、もっと「深い記憶」の中に刻まれるようです。
- 3 「深い記憶」にまで来た情報は「その人の持っている知識や体験」と結び  
ついて長く保存され、いつでも引き出せるようになる。

まとめると・・・「大切だ！」と思ったことを

何回も繰り返し書けば

自分がすでに持っている知識や体験と結びついて

良く覚えられる。・・・という事のようなのです。

やはり「見ているだけ」では覚えられないようです。

しつこいですが、一言で言えば・・・「何回も書いて覚えよう！」という事です。

がんばれ中学生！

ついでに加えれば・・・学校の勉強以外にも色々な事に興味を持っている方が  
学習内容が身につけやすいようです。趣味を持つという  
事も大事ななのでしょうね。

## 来週の行事

8日（月）スクールカウンセラー来校日（ご予約は電話にてお願いします）

※ 大きな行事がないので、落ち着いた生活ができると思います。こんな時こそ「自主・自律・自学」のチャンスですね。