



12月

スクールカウンセラーだより



スクールカウンセラー 高橋 勤子

やっと暑さが和らいだと思ったら急に寒くなるなど、寒暖差が大きいと心も身体も免疫力が下がりますね。季節の行事を楽しむことや睡眠時間を確保する事など、生活リズムを大切に楽しく過ごすことは、元気の源になります。

今回は受験に向けて頑張っている3年生の方に！ 1、2年生の方も使える情報をお知らせします。

勉強をしていると「少しでも簡単に覚えることができたらいいのに」と思うことがあります。そこで忘却曲線と記憶の定着についてのお話を紹介します。

生徒の皆さんへ

エビングハウスという人が、人の忘れやすさについて調べました。

下のグラフは、覚えている割合と忘れるまでの時間です。そのままの状態（赤）と、同じことを覚えなおしたときの時間でどれだけ回復したかを（青・復習）を表しています

人間は、がんばって記憶しても1時間で半分のことを忘れてしまうのです。

では、忘却曲線からいつ復習すればいいか考えてみると・・・

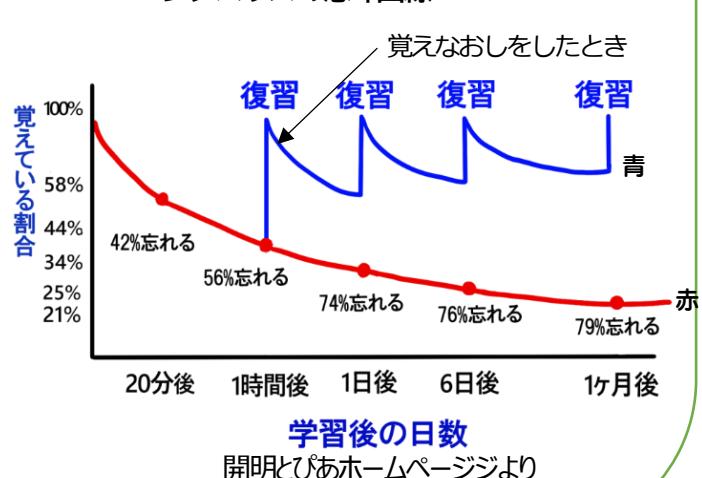
◎ すぐに復習

- 授業が終わったら、すぐに復習をする。
- 例えば、授業後できるだけ早く時間を作って習ったことを見直すとか

◎ 間隔を空けて復習

- 忘れる前に何度も復習するのが大事だよ。
時間経過と復習のタイミング
 - 1回目の復習：学習して20分以内
 - 2回目の復習：1日後
 - 3回目の復習：1週間後
 - 4回目の復習：1か月後

エビングハウスの忘却曲線



11月12月の予定 (基本は金曜日の13:00~17:00)

11月 7、14、21、28日

12月 5、12、19日

*19日は13:00~15:00です。

利用案内



予約方法：お申し込みについては、学校に予約の連絡を入れてください。

電話番号：勝浦中学校 42-2591