

# 11月 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ればいいのに」と思うことがありますね。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ね。

では、忘却曲線からいつ復習すればいいかを考えてみると・・・

### ◎ 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

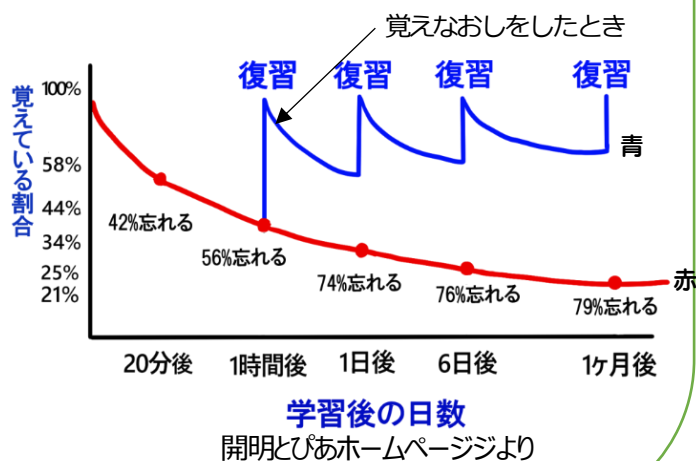
### ◎ 間隔を空けて復習

・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