

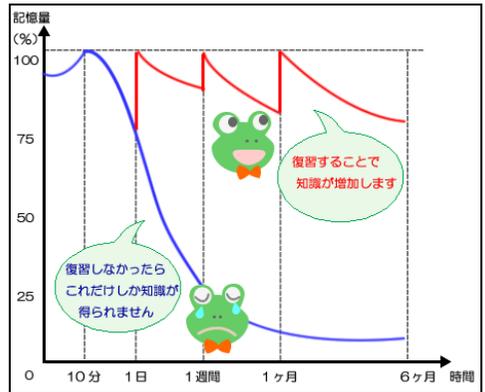
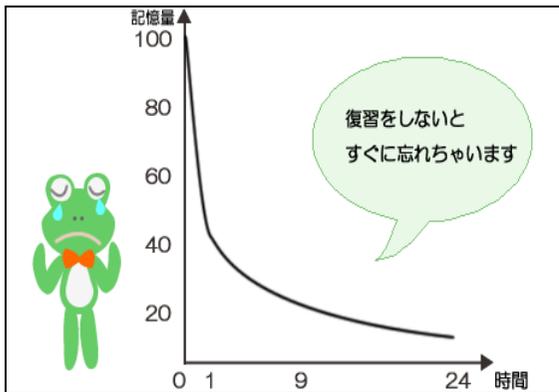
効果的な勉強法は？

令和2年11月
立川女子高等学校
カウンセラーだより裏面

今年も残すところあと2ヶ月となりました。今月は、中間テストがありますね。

昔、効果的な勉強法について、心理学者のエビングハウスという人が「忘却曲線」という概念を発表しました。

この実験によると、私たち人間は、20分後には覚えたことの42%を忘れてしまうそうです。その後、1時間後には56%、1日後にはなんと74%を忘れてしまうそうです。これをグラフにすると、このようになります。



せっかく覚えたことが次の日には3分の2以上を忘れてしまうなんて、残念な話ですね。そして、更に、覚えたあとに友達と話したり、ゲームをしたりして別のことに熱中してしまうと、もっと忘れやすくなってしまうとのことでした。

この実験を踏まえつつ、効果的な勉強法として、

- ・何度も復習する
- ・興味関心を持つ
- ・覚えたらすぐに眠る

などが挙げられています。



中間テストの前に慌てて一夜漬けで覚えてテストに臨むよりも、心理学的にも効果的な勉強法を使って、普段から「復習する」「興味関心を持つ」「覚えたらすぐに眠る」という方法で、テストで満足のいく結果を出してみるのも良いのではないのでしょうか。

しかし、効果的な勉強法を試そうにも、心の中がストレスや悩みごとでいっぱいであれば、勉強どころではないことがあるかもしれません。

カウンセラー室では、日頃の学校の悩みだけではなく、プライベートの悩みも相談することが出来ます。心の中がストレスや悩みごとなどでいっぱいな人、気になることがあって集中が難しい人などは、予約をして気軽に話しに来てくださいね。

カウンセラー室の予約は、保健室の先生か、担任の先生に言うことで取ることが出来ます。