

神崎カウンセラー通信



神崎高校の生徒の皆さん、保護者の皆さん、こんにちは。キャンパスカウンセラーの内田と龍門です。もう2月、三学期があつと言う間ですね。何かございましたら気軽にご相談ください。

こころのお話

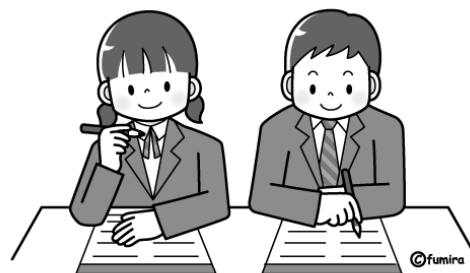
記憶に残すにはー復習の大切さー

三年生の皆さんは自由登校になり、受験は一般入試の時期、頑張っていらっしゃる方もいると思います。

さて、受験勉強に限らず、高校生の皆さんは日々勉強をしていますよね。勉強している時に思うことは「どうやったら覚えられるのか」ということだと思います。

心理学では「記憶」について様々な研究がなされています。人間は学習した直後から覚えたこと忘れ始めます。最初は急激に忘れ、そのあとは徐々に忘れていきます。それにどう対応するのか、それは「復習」です。ある研究では学習した後24時間以内に10分間の復習をすれば記憶率が100%戻り、そのあと1週間以内に5分復習をすれば記憶がよみがえり、一か月以内に2~4分復習すればまた記憶が戻るとされています。ちなみに、復習をしなければ一か月後覚えたことの80%を忘れてしまうとも別の研究で言われています。

復習の大切さは今までも聞いてこられたと思います。研究にも裏付けられた「復習」を是非利用し、学んだことを着実に記憶に残してみてください。



※保護者の方へ…お子様のことで何か気になることがあれば気軽にご相談ください。

キャンパスカウンセラーの利用について	
キャンパスカウンセラー	うちだたえ 内田多恵 (臨床心理士・公認心理師) りゅうもん 龍門ヒサノ (学校カウンセラー)
相談できる人	生徒／保護者／教職員
相談できる内容	交友関係、将来について、自分について、学習、不登校、いじめ、非行、発達について、子育て、家族関係…などなど
相談したい時	<ul style="list-style-type: none"> ・担任や保健の先生など教職員にお伝えください。 ・キャンパスカウンセラーに直接声をかけて下さってもかまいません。

☆2月の相談日は…10日(木)です☆

(3月の相談日は…4日(金)・8日(火)の予定です)