

前回、12月は「やる気が出ないを克服する」というテーマでお話をしました。今回はその続きで「効果的な勉強方法 point」についてお話を進めていきたいと思います。

○1つ目 丸暗記より、前後の意味を理解しよう

「英語」「社会」「理科」・・・暗記しなければならない言葉とか公式等を皆さんはどのように対策しますか？丸暗記した記憶は、時間がたてばすぐに脳から消えてしまいます。ある実験では、丸暗記したものは記憶して1日後には60%以上を忘れてしまうそうです。受験勉強や定期試験などの勉強においては、丸暗記はあまり効果的ではありません。

でも、反対になかなか忘れにくい記憶に残る方法があります。それは、記憶に残したい言葉や公式の意味をきちんと理解した記憶です。前後のつながりを理解したり、他の事柄と比較したりしながら理解した記憶は、脳の中に非常に長く残ります。せっかく勉強するのですから、きちんと意味を理解して勉強することをおすすめします。

○2つ目 目と手と口と耳で覚えよう

できるだけ意味を理解して勉強するとしても、英単語や漢字は、暗記することが大切ですね。みなさんは、何かを暗記するときどんなふうに勉強していますか？せっかく努力するのだから、できるだけ効果的に暗記できる方法で勉強したいですね。一番のおすすめは、脳や体の様々な部分を働かせて暗記することです。英単語なら、紙に何度も書き写して、目と手を働かせます。そして同時に、声に出して単語を読んで、口と耳を働かせるのです。歩きながら声に出して感情を入れて英単語を覚える方法もありますよ。例えば「怒る」の単語を覚える時に「get angry」と叫びながら覚える方法ですね。周りに迷惑をかけないように・・・。



○3つ目 友達に勉強を教えよう

友達に勉強を教えるのは、「自分の時間がとられて自分の勉強が進まなくなる」とか、「友達が勉強できるようになって、自分が損だ」と考える人がいるかもしれません。でも、この考えは大きな間違いです。人はそれぞれ、違う筋道を通して考えるものです。自分が間違うところと、人が間違うところは違います。だから、自分で勉強して自分が分かっただけでは、自分の間違いを解決しただけになります。人に勉強を教えることは、他の人が間違う場所も解決することになります。つまり、また違った角度で、自分が勉強し直すことになります。すると、より深く学習することになり、脳に深く定着することになります。

人を助けるのは、その人のためになるだけではありません。必ず、自分自身にプラスになるのです。たぶん、人間はそうやって助け合って生きることで、最も能力を発揮できるのだと思います。

○4つ目 睡眠学習です。

一番良くないのは、「今日はすごく勉強した、だからそのご褒美として寝る前に30分だけゲームをして寝よう」、これが一番ダメなんです！朝起きたら、寝る前にやったゲームのことしか覚えてないので・・・一番良い方法は寝る前に布団に入って覚えたい用語とか公式とかを何度も繰り返して黙読しているうちにぐっすり寝てしまいますよ。

○頭で考えるよりもまずは「やってみましょう」

今後のスクールカウンセラー来校日について

1月 20 (火)、27 (火)

面談予約・お問い合わせは、担任または教育相談担当 (佐藤) までお願いします。