

スクールカウンセラーだより

令和7年9月 vol.6 豊田市立豊南中学校 スクールカウンセラー 三宅由晃・増岡もも子
スクールソーター 大澤詠子・日高麻美

生徒の皆さんへ

「ねえ、知ってる？」

人間って勉強して覚えたことも次の日になると7割ぐらいは忘れてんだよ」



実は、人の記憶の「忘れていくスピード」にはある程度の法則があるのです。それを実験で確かめたのが、心理学者エビングハウスでした。

エビングハウスによると、人は新しいことを学んでから1日が過ぎた頃には約7割を忘れてしまうといわれています。でも、それを逆手にとり「忘れる」と前提に勉強すれば、記憶をしっかり残すことができるのです！大切なのは忘れた自分を責めることではなくて「忘れるからこそ、工夫して覚える」ことです。勉強に限らず、部活動や生活面も同じで繰り返し取り組むことが超大事！！

記憶を定着させるコツは・・・

① 繰り返すことがなにより大事

一度きりの勉強ではすぐに忘れてしまうと思っておこう。学んだ直後・翌日・1週間後...と何度も復習することで、記憶をしっかりと定着させることが可能！



② 短い時間でも効果あり

長時間頑張らなくていい。5~15分、意識して思い出すことで「思い出す力」が成長する！

③ 誰かに話をしたり教えたりして問題を解く

ただ読むだけよりも誰かに説明したり、声に出して問題を解く方が記憶に残りやすい。特に、人に教えてあげる作業は責任が伴うので自分自身の記憶にも残りやすい！



学校生活で困ったこと、友人関係、家族、部活、勉強、進路など心配なことがあれば一緒に考えよう。

「相談ってほどじゃないけど、ちょっとだけ話を聞いてほしい」でもオッケー☆

保護者の皆様へ

お子様が毎日元気に学校生活を送れるよう一緒にサポートしていけたらと思っています。
『育ちの悩み』『人間関係』『生活全般』『最近少し気になること』『保護者として話してみたいことがある』など、どうぞ気軽にご相談下さい。担任または、相談担当（山北）まで連絡してください。相談は予約制で一人につき一時間程度です。場合によっては時間を前後する可能性があります。守秘義務を遵守しておりますので、安心してお話し下さい。

豊南中学校の電話番号 0565-28-0947

