

Take It Easy!

 by サポートルーム

サポートルームは皆さんの学校生活をより安定したものにするために、サポートを必要とする生徒に指導する教室です。しかし、サポートルームは自分には関係ないと思う人でも、日々の生活では人により程度の差はあるものの、対人関係や自分の性格、あるいは学習などの悩みを抱えている人は多いはず。この「Take it easy! by サポートルーム」では、皆さんのお役に立てる情報やアドバイスなどを提供できればと願い、発行していきます。保護者の皆様も含め、ぜひご愛読ください。

(タイトルの Take it easy!は、「無理せず、気楽にゆっくりいこう」という意味で、悩みや困り感を抱えていても肩の力を抜いてリラックスしてほしいという願いが込められています。)



ワーキングメモリの話①

ワーキングメモリとは… ある情報を短い時間に記憶しながら同時に処理する能力です。

ワーキングメモリの働きの低下で

物事に集中できない

気が散りやすい

忘れっぽい

物をなくしやすい

などにも影響が…



ではどうすればいいのでしょうか？



答えは **頭のトレーニング** です。頭を鍛えてワーキングメモリの働きを向上させましょう。もちろん学カアップにも効果あり！

それにはまず…



睡眠



睡眠には

- ①記憶を整理する
 - ②脳を休ませる
 - ③脳の発達を促進させる
- などの作用があります。

不足してしまうと記憶に悪影響を及ぼします。

十分な睡眠を心がけましょう。

運動

体を動かした後の学びは記憶力アップに！

さらに、

- ①作業記憶の強化
- ②集中力、判断力、創造力などほとんどの脳機能がアップ
- ③モチベーションのアップ
- ④感情や気分の安定

など優れた効果が期待できます。



「睡眠」と「運動」この2つが頭のトレーニングをより効果的なものにしてくれる、とても大切な要素です。これをおろそかにすると効果半減です。

いよいよ始まった一学期。良いスタートを切るためにも、十分に睡眠をとって生活リズムを整えるとともに運動もしっかりやってみましょう。

※次号「ワーキングメモリの話②」では具体的・効果的な「頭のトレーニング」方法を掲載します。