

Part 2: *Take It Easy!*

サポートルーム教員

田口丈貴 / 清水聡子 / 伊藤弦哉

金山千里 / 佐々木浩人 / 吉田菜那子

専門員 高野滋

記憶・理解の話

多くの方が困ることの一つは「忘れる」ことではないでしょうか。人は日々、体験や情報、知識等を蓄積しながら生活し、時間とともに古いものを忘れていきます。生徒の皆さんも毎日の学校での学習事項を忘れては思い出すことを繰り返し、工夫しながら記憶しようと努力をしていると思います。以下のことを参考に、記憶にとどめられる、自分に合った方法を見つけてほしいと思います。

関連づけ

小さい子どもは「天才」です。例えば、聴いた歌をすぐに歌えるようになる、円周率3.14159265……をかなりの桁まで言える、山手線の駅名を全部そらんじて言えるなど…。大人から見ればまさに「天才」ともいえるほどの能力を披露することがあります。これは小さい子どもの特性として「機械的な記憶」に優れているからです。ところが、徐々に成長してくるにつれて、その特性が変容し単純に記憶することが得意でなくなる（できなくなる）ことがよくあります（もちろん個人差もあり、ずっと単純な記憶が得意な人もいます。）その時期は人にもよりますが、概して言えば思春期（中学生半ばあたり）からと言われます。ある時期を過ぎると記憶の思考回路に変化が生まれ、何かあるものと関連付けた記憶（語呂合わせなど）、論理的な考えに基づき記憶するほうが機械的な記憶よりも優位になるようです。

（例）・理科では元素記号で原子番号1(H)～20(Ca)を語呂合わせで覚える。

水(H)兵(He)リー(Li)ベ(Be) 僕(B) (C)の(N) (O)船(F) (Ne) 名(Na)前が(Mg)ある(A) シップス(Si) (P) (S) クラーク(Cl) (Ar) (K)か(Ca)

- ・社会科の年号 なくよ ウグイス 平安京(794年)
- ・英語では単語を無機的に覚えるよりその単語が使われる短文で理解する。
- ・長い数字なら3～4個のまとまりにする 48072591463なら →480-7259-1463

強いインパクト

日常のできごとは時間とともに忘れていきますが、喜怒哀楽をともなった特別な時間、特別なできごと（例：ほめられてうれしかったこと、大ゲンカ、涙が出るほど悲しかったこと…などさまざま）はずっと頭（心）の中に残ることは、誰も自身の経験から知っていることです。

裏を返せば、単純な記憶だと時間がたつにつれ忘れてしまいますが、好奇心をもって学んだり、前号までに示した「感覚の活用」（声を出して言う、耳で聞く、目で見ると読む、手で書く）などで強い刺激があったりすると、印象深くなり記憶に残りやすくなります。

ドーパミンの話

脳の中の記憶をつかさどる部分（海馬）が活性化するとドーパミン（神経伝達物質の一つ）が放出されます。記憶、脳の活性化にはドーパミンの増加もカギとなります。

- ・達成しやすい目標をもつ。
- ・人からほめられる、認められる。
- ・好きな音楽を聴く。
- ・新しいことに挑戦する。
- ・創造的なことに没頭する。
- ・有酸素運動をする。 など



ドーパミンの増加

集中力や学習効率がアップ

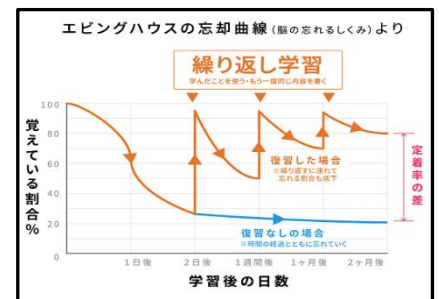
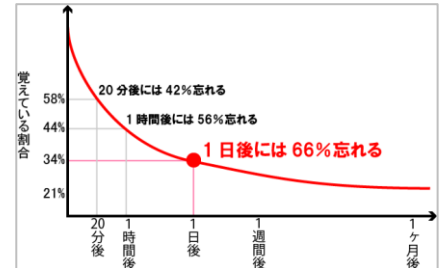
裏面に続きます

メモに残す

誰でも忘れることは必ずあります。それは当たり前のこととして無理に記憶しようとせず、思い出せるようメモに残すという工夫が有効です。「記憶より記録」という言葉があるくらいです。そしてもう一つ。そのメモを見るかどうかという大事な問題もありますね。その工夫も人それぞれです。付箋を貼る、必ず手に取るところに置くなど、人それぞれに工夫をし、その繰り返しで定着できるといいですね。

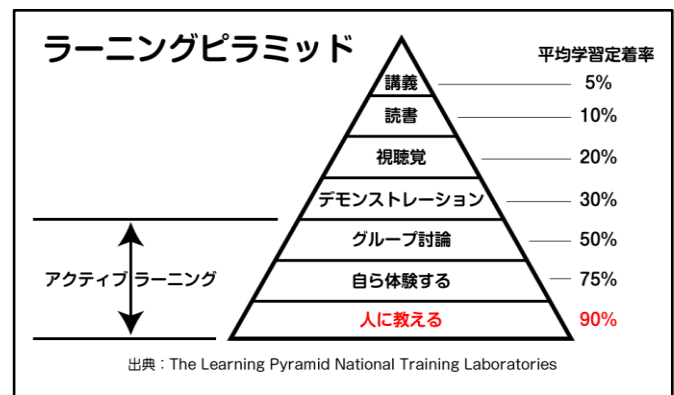
繰り返し

昨年度ここで紹介した忘却曲線のことを復習しましょう。この表のとおり頭に入れたものが、**20分後には42% 1時間後には56% 1日後には66(～74)% 忘れる**というショッキングなデータ(ドイツの心理学者エビングハウスの忘却曲線)です。さらにもう一つの表を見てください。復習しないと日ごとに忘れていくものが、復習をくり返すことで、忘れる割合がくり返すたびに少なくなるのがよく分かります。



人に教える、学びあい

こちら昨年度ここで紹介したラーニングピラミッドです。どのような学び方がより効果的な学習法であるかを示しています。下に行けば行くほど学習定着率が高くなっています。最も定着するのが「人に教える」で90%という高い数値です。先生の説明を聞く(講義)=5%、教科書などを読む(読書)=10%と比べるとかなりの違いが分かります。



分からないところを友だちに聞いて教わったり、逆に友だちが分からないところを教えたりすることは一緒に勉強しているとよくあることです。相手に分かってもらうにはどう説明しようかと、自分の中でその内容をかみくだいて相手に分かりやすい言葉を選んだり、説明の仕方を工夫したりします。教えることで自分自身の理解を整理し、より深めていくことができます。

アクティブラーニングという学び方が多くの授業で取り入れられています。学びの定着に抜群の効果が上がることがわかっています。授業を通して、グループ討議や体験学習、そして他の生徒に教えることなど、積極的に取り組んでいきましょう。