

ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No.6

2021年9月

かしこいからだ と タフな心を

朝夜涼しくなってきましたね。うっかり窓を開けて寝ると、体が冷えて体調を崩してしまうことがあるかもしれません。気を付けてくださいね。文化祭の余韻に浸る間もなく、前期期末考査に向けて気持ちを切り替えて取り組んでいる人も多いことでしょう。ただ、がむしゃらに勉強すればよいというわけではありません。ここは脳の仕組みを知ったうえで、あなたの勉強方法を点検してみましょう。

勉強方法を科学する ~あなたのやり方は効果的?~



一夜漬けよりもコツコツと

皆さんの中には「一夜漬け」でテストに臨んだ経験がある人もいると思います。それでそこそこ点数が取れた人は、「直前の駆け込み勉強でも何とかできる」と慢心していませんか。一夜漬け(集中学習)とコツコツ勉強(分散学習)では、どちらが記憶するのに効率が良いでしょうか。脳科学の研究によると、集中学習は忘れるスピードが速く、記憶が定着しにくいと言われています。

一睡もせずに詰め込んだ知識はすばやく脳から消えてしまうでしょう。

分散学習は勉強と勉強の間に夜の睡眠が挟まるため、その都度、記憶が定着すると考えられています。長期的な「実力」をつけるには分散学習が有利です。

時々、前日寝ないで必死で勉強したのに、テスト本番で体調を崩し保健室で休んで欠試に・・・という人がいます。そんな残念なことにならないように余裕をもって取り組みましょう。

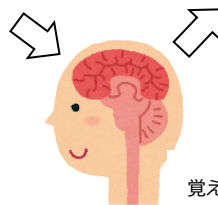


無理は続かないよ...



覚える VS 忘れる

脳は忘れたがりです。毎日入ってくるたくさんの情報。全部は覚えられないから取捨選択しています。必要のない情報はすぐに忘れ、脳が必要だと思った情報は定着していきます。何度も脳に入ってくる情報は「重要なことなんだな」「覚えたほうがいいんだな」と脳は思い込みます。何度も繰り返すこと、つまり「復習」すれば忘れる速度が遅くなります。大変だけど、繰り返しって大事なんです。



覚えては忘れ、忘れては覚え、また忘れ...



出力」が大事

ただ、闇雲に何度も覚えればいいのかというと、それだけでは不十分です。脳は入力するより出力を重視しているそうです。つまり、教科書や参考書を見直す(入力)だけより問題をどんどん解いていく(出力)のが効果的。皆さんが気が重いつている「テスト」は、単に覚えているかどうかのチェックだけではなく、「出力する」という行為として、脳にとって意味のあるものなのです。受験生が何度か受ける模試は、知識の定着に重要なものです。



いつ勉強するのが効果的?

皆さんは食事の前と後、どちらが勉強がはかどりますか? 経験からもわかるかもしれませんが、お腹がすいている時の方が記憶力が高いことが科学的に証明されています。あまりにも飢餓的な状況はさすがに良くありませんが、朝、昼、晩の食事前の空腹な時間こそが、格好の学習時間です。食後は満腹になって頭脳の働きが低下します。暗記に関しては、就寝前に覚えてから寝るのがお勧めです。睡眠は、覚えたことをしっかりと保つための大切な行為です。

寝る前は暗記物がおすすめ



眠ることも勉強のうち

覚えたら忘れないうちに寝る。これが鉄則です。睡眠の効果は、「脳への情報を絶って、脳に整理整頓の時間を与えること」です。寝ている間に知識が増えるわけではありませんが、知識の質が変わるのです。記憶だけではなく、「ひらめき」も睡眠が助けてくれることもわかっています。



ちなみに寝ることで記憶が定着する効果は昼の睡眠でも現れます。お昼に時間があれば、15~20分ほど昼寝をするのも良いでしょう。午後からの集中力の回復にもつながります。

試験まで時間がない!体力の続く限り、毎日徹夜だ!と焦っている人。その場しのぎで勉強しても学力は積み上がっていきません。睡眠も貴重な学習時間だと考えて、計画的に勉強プランをたてましょう。

* 参考図書 *
「受験脳の作り方」「パパは脳研究者」池谷裕二
「のうだま1. 2」上大岡トメ&池谷裕二

今日もなんとなく楽しくないな…と感じている人へ

あなたにとって「楽しい」「楽しくない」って、何でしょう。勉強は楽しくないものだと思っている人もいれば、勉強がわかるようになってきて「楽しくなってきた!」という人もいます。一人でいることが「楽しくない」と思っている人もいれば、1人の方が自由で気が楽!と思っている人もいます。「楽しくない…」という自分の気持ちに向き合うにはどうしたらいいのでしょうか。いくつかヒントを紹介します。あなたに合ったやり方で試してみませんか。

「楽しくない」を味わってみよう・・・自分に向き合うの術・・・



落ち着ける場所で、少し深呼吸をして、自分の心の中にゆっくり注意を向けてみてください。あなたが今、気になっていることがいくつか頭に浮かんできませんか。3つくらい浮かんできたら、そのうちの1つを取り出して、「なぜそれが気になるのか」や「何が嫌な感じなのか」、それを考えた時の「体の感じ」を味わってみてください。それを言葉に出してみるのもいいでしょう。言語化できるとそれだけで少しすっきりするかもしれません。

まわりの人と比べてしまう みんな楽しそう

もしかすると、あなたの気持ちの中には「みんな楽しそうなのに、自分だけ楽しくない(焦る、いやだ、情けない)」「みんな充実してそう(なのに私はできてない…)」という思いがあるかもしれません。人は集団の中で生きているので、どうしても人と自分を比べてしまいます。その感情は人間の本能です。「嫉妬」や「劣等感」の中には「自分で自分を認めたい」という気持ちがあります。それが向上心につながることもあります。自分の中の「比べてしまう癖」とどう折り合いをつけてうまく付き合っていくか、誰もが抱えている課題です。

見えないものに気づく力

文化祭の準備を進める中で、周りの人と関わりながら新しい発見をした人はいませんか? いつもは1人静かに過ごすことが多いけれど、困っている人がいたら、自分にできることはないかと考え協力することができる人。引っ込み思案で普段は目立たないけれど、みんなで頑張る時には、誠実に、気持ち良く頑張れる人。いつもうるさくてお調子者だけど、周りの人に気遣いのできる人。いつもとは違う日常の中で「あの人の見えなかった意外な一面」に気づいて素敵だなと思ったあなたも、素敵な人です。気づくということは、自分の行動を変えることにも繋がるからです。単に人と比べて「自分はダメだ」と思って終わり、ではなく、人の素敵な面に気づいて自分もそうありたいと行動を変えることができると、「楽しくない」日々を変えることができるかもしれません。

ただ、そうはいつでも自分に向き合うのも難しいものです。そんな時は別の術を使いましょう。

気分を変えてみよう・・・そらしの術・・・

気分を変えるには

カラダを動かそう

気持ちが行き詰まったら、一旦あれこれ考えるのをストップして、カラダを動かしてみよう。頭で考えているとめんどくさく思うことも、カラダを動かすと脳の神経伝達物質が増え、気分が安定したり幸福感が増したりするといわれています。カラダを先に動かして、『なんとかなる!』としてしまえば、脳はだまされてその気になるのです。



気分を変えるには

いつもと違う事してみよう

脳はもともと飽きっぽくできています。何事もすぐにマンネリ化してしまいます。「マンネリ化してきたな。おもしろくないな」という時には、いつもと違う場所で勉強したり、違う道を歩いたり、新しい料理に挑戦したり、ちょっとした変化を起こすだけで気分も変わります。



気分を変えるには

笑ってみよう

「楽しいから笑う」のではなく、「笑うから楽しくなるのだ」という考え方があります。私たちの脳は、その行動に見合った心理状態を生み出すのです。試しに、口角を挙げて、眉間のしわを緩めて笑ってみませんか。



気分を変えるには

人に親切にしてみよう

何か小さなことでもよいので、人に親切にしてみましょう。見返りを期待してはいけませんよ。余計腹が立ちます(笑)。親切にするのが難しい時は、漫画や映画などを見て感動したり、誰かとおしゃべりしたり、きれいな景色を眺めるのもOK。オキシトシン(幸せホルモン)が分泌され、幸せな気分になったり、不安や恐怖心が減少するといわれています。



誰かとお話したいな~と思ったら、教育相談ウィークの先生方や保健室におしゃべりに来てくださいね。カウンセラーにお話を聞いてもらうこともできます。

*** 9月~10月のスクールカウンセラー来校日 ***

花井カウンセラー 9/24(金) 10/22(金) 桶谷カウンセラー 10/18(月)

保護者の方も受けられます。予約は保健室 元木まで。