

# ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No. 5

2023年9月

かしこいからだ と タフな心を

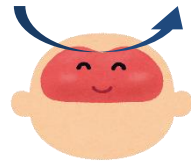
朝夜少し過ごしやすくなってきましたね。ようやく長く暑い夏から秋へと季節が移り変わりつつあるのを感じます。文化祭前はインフルエンザやコロナの増加がみられ心配していましたが、みなさん体調はいかがですか？すでに前期期末考査に向けて気持ちを切り替えて取り組んでいる人も多いことでしょう。思い切り行事を楽しみ、そして勉強へそのパワーを向ける。そのメリハリが大手前の皆さんの良いところですね。ただし、がむしゃらに勉強すればよいというわけではありません。あなたの勉強方法が自身の真の力になる賢いやり方なのか、点検してみましょう。

## ～脳科学から勉強方法を考える～

### 覚える VS 忘れる

脳は必要ないものは  
すぐ忘れたがる

一度見ただけで覚えられる人がうらやましい・・・と思っている人も多いと思います。安心して下さい。そんな人はめったにいません。実は、脳は忘れたがりです。毎日入ってくるたくさんの情報の全部は覚えられないので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」すれば忘れる速さが遅くなります。大変だけど、地道に繰り返して覚えることが、知識が定着するコツなのです。



忘れたら、また  
覚えたらいい

### インプット VS アウトプット

脳は出力が大事

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て覚える(インプット)だけより問題をどんどん解いていく(アウトプット)ことが効果的。皆さんが気が重く思っている「テスト(小テストも)」は、単にどれだけ身につけているかのチェックだけではなく、「出力する」行為として、脳にとって意味のあるものです。

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。3年生は10月～11月にかけて毎週のように模試が続きます。体力的にも大変ですが、得た知識をアウトプットする行為が学習の成果を上げることに繋がります。単に結果に一喜一憂するのではなく、模試を受けることが学力アップになるのだと、前向きに取り組みましょう。



テストは学習  
効果を上げる  
チャンス！

### 食事前 VS 食後

軽い空腹時は集中力  
が高まる時

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、格好の学習タイムです。食後は満腹になって頭脳の働きが低下します。昼食後や夕食後は、勉強から離れてのんびりタイムにしてください。



集中!

グウ

### 一夜漬け VS コツコツ

一夜漬けは  
忘れるのも早い

試験まで時間がない!体力の続く限り、毎日徹夜だ!と意気込んでいる人はいませんか。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。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います。

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。受験勉強のように「長期的に確実な実力」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、テスト本番で気分が悪くなり、結局テストを受けられなかった・・・という人がいます。そんな残念なことにならないためにも、テスト前日はきちんと睡眠をとれるよう余裕をもって取り組みましょう。



せっかくあん  
なに勉強した

### がんばれ海馬

睡眠を味方につけよう

脳には海馬という小さな部位があります。海馬の働きは「記憶を作る」こと。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。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。睡眠も貴重な学習時間だと考えて、睡眠時間を削らなくてもすむような勉強プランをたてましょう。やることはやって、あとは海馬の働きに期待しましょう。

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。



何もせずに  
ただ寝るのは  
単なる怠け者

## 眠りたいVS眠れない

脳には静かな時間が  
あればよい

眠ろうと思っても、なかなか寝付けないことがあるかもしれません。「寝なければ記憶の定着ができないよ…」と焦って、プレッシャーに感じてしまう人もいます。大丈夫です。少々眠れなくても、大事なのは「脳への情報を断って、脳に整理整頓の時間を与えること」なのです。眠れなくても気にせず、部屋の明かりを消して、静かにゆっくり呼吸しながら脳をそっと休めてあげてください。それだけでよいのです。

ちなみに眠っている最中に学習用の音声を流しながら勉強するいわゆる「睡眠学習」は通常は効果がないそうです。睡眠中は脳をゆったりと休めてあげることです。



眠れないからと、  
スマホは見ないで

## 沢山の失敗が必要

その失敗はあなたの力になる

文化祭前の慌ただしい中でも、3年生の中には実力テストや模試の結果が返ってきて、落ち込んでいる人の声をよく聞きました。でも落ち込むだけではもったいない。失敗数が多ければ多いほど、記憶は正確で確実なものになっていきます。

模試で悪い点数をとったとしてもクヨクヨする必要はありません。何度も失敗してその度に解決策を立てる。自己修正をしていくことが脳の学習力アップにつながります。必要以上に落ち込まない、楽天的な性格も必要ですね。



見える所に自分を励  
ます言葉を貼ってお  
くのも効果的です

## やる気が出てから取り組むか、 やる気がなくても取り組むか

脳はカラダにつられ  
て動き出す

「やる気」はただ待っていても出てきません。やる気にスイッチを入れるのはカラダです。頭で考えていると、とにかくめんどくさく思うことも、カラダを動かすと脳はつられて動き出すのです。カラダを先に動かして「やるんだぞ!」ということにしてしまえば、脳はだまされてやる気になるのです。

まずは机に座り、ノートを開き10分は勉強を続けてみましょう。始めさえすればだんだん調子が出てきます。勉強は始めさえすればこっちのものです。



やる気が出たからこぶしを上げるのではなく、こぶしを上げたからなんだかやる気が出た…ということみたいです。イヤイヤながらも片付けを始めたら、いつの間にか夢中になってスッキリ〜って経験はありませんか。

## イヤイヤやるのではもったいない

面白いほど知識  
は定着する

そもそも、テスト勉強は苦痛だな…と思っている人もいます。「つまらない、いやだなあ」と思いながら勉強するのと、興味を持ちながら勉強するのでは、同じ時間をかけても記憶力に大きな差が出てきます。脳は、好奇心・興味をもって対象に向かうと記憶力が増強されるのです。

これまでの受験生の中には、「初めは勉強するのがしんどかったけれど、続けているうちにだんだん面白くなってきました」という声を聞くことがよくありました。そうなってくると、勉強の結果もついてくるものです。

それでも、「今日は気がのらないな」と感じたら、少し休憩をして元気が出たら再度トライしてみてもいいでしょう。あるいはその日は潔く寝て、明日のやる気を充電するのもいいかもしれません。

ヨシタケシンスケ  
「思わず考えちゃう」

だから今日は  
寝ちゃうもんね。  
このきっぱりさ  
好きです

## ふうせんの会 ご紹介

ヤングケアラーという言葉を知っていますか？  
障がいや病気、要介護など、ケアを必要とする家族がおり、本来大人が担うと想定されるような家事や家族の世話などを日常的に行っている18歳未満の子どものことです。

障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている

家族に代わり、幼い弟妹の世話をしている

障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている

目を離せない家族の見守りや声掛けなどの気遣いをしている

アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している

家族を支えるために労働をして障がいや病気のある家族を支えている



ふうせんの会は、ヤングケアラーに寄り添い支援する事業を行っているNPO法人です。家族のケアを経験してきたスタッフや、福祉の専門家が話を聴いたりアドバイスをしてくれたりします。大手前高校のすぐ近くにその活動を行っている交流の場所があります。もし、一人で負担を抱え込んでいる人、同じような経験をしている人たちと話をしてみたい人は一度訪ねてみてはいかがでしょうか。

### <ふうせんの会>

中央区谷町2丁目2-20 (大阪ボランティア協会 CANVAS)

\*事務室受付の所に案内カードを置いてあります。詳しく知りたい人は保健室までどうぞ

谷町四丁目駅近くのドトールコーヒーがあるビルの2階です



### \*\*\*9月~10月カウンセリングのご案内\*\*\*



一人で心配ごとを抱え込んでいる人はいませんか。お話をゆっくり聞くことで気持ちの整理のお手伝いをします。保護者の方も受けられます。ご希望の方は保健室 元木まで

桶谷カウンセラー 9月15日(金) 10月13日(金)

花井カウンセラー 9月19日(火) 10月17日(火)