

生徒の皆さん



## スクールカウンセラーだより

令和6年9月24日

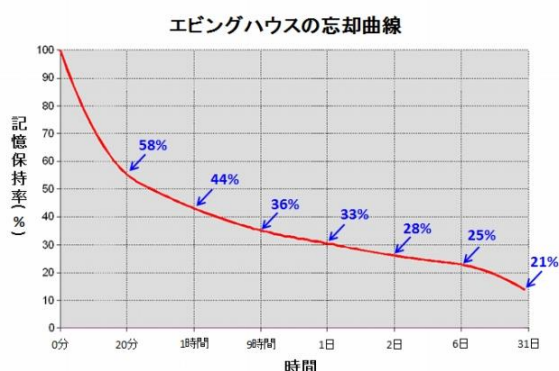
蒲刈中学校スクールカウンセラー

小林 裕子

2学期が始まって1ヵ月が経とうとしています。そしてあっという間にまた試験がやってきそうですね。中学の学習は教科数も増え、理解したり覚えなければならないことも沢山あります。

そこで今回はちょっとした覚え方の工夫についてお話ししたいと思います。

ドイツのエビングハウスという心理学者が、一度覚えたことがどれだけ頭に残っているかを表したのが下の表です。



人は何かを覚えた時、

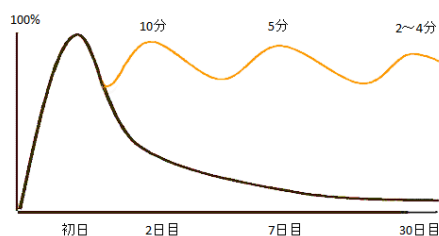
- ・ 20分後には42%忘れる。
- ・ 1日後には67%忘れる。
- ・ 6日後には75%忘れる。
- ・ 31日後には79%忘れる。



この表は時間とともに、どれだけ覚えたことが頭に残っているのかを示しています。逆に言えば、どれだけ忘れるかということも分かりますね。1日経つと半分以上は忘れてしまいます。

授業などで学んだ後復習しなかったら、ここまで抜け落ちてしまうんです。ではいつ復習をするのが良いのでしょうか？忘却（ぼうきやく）曲線を見てわかるように、抜け落ちた後に復習しても、また始めから勉強するのと同じになってしまいます。

大切なのは、「忘れる前に復習する」そして、「忘れるタイミングで復習する」ことこそがポイントです。



復習のタイミング

- ・ 1回目…1日以内
- ・ 2回目…1週間以内
- ・ 3回目…1か月以内

「日常の復習」は「ただ量をこなせばいい」というものではありません。正しい復習の方法を、適切な時間、的確なタイミングで行うことが出来れば、その積み重ねは大きな差になりそうですね。

ぜひ、試してみてください。