

さんさん



メンタルヘルスたより
一宮市立西成東部中学校
令和6年1月
第9号



勉強のコツ① ～記憶を味方にしよう～



みなさんにクイズを2問出したいと思います。

① 下の文字をそのまま覚えてください。

「がるきを1にびか1つすは1ちみが」



急にこのようなまとまりの見えてこない文字を覚えるのは難しい人が多いと思います。

今回は暗記の秘密を少し紹介したいと思います。

まず上の文字は17字で作られています。実はこの17文字というのは人が丸暗記しようとするには長い文字数です。人が無理なく丸暗記するには「だいたい7文字くらい」がちょうどいいといわれています。

ですので、何かを覚えるときには“**少しずつ**”覚えていきましょう。

② 下の文字をそのまま覚えてください。

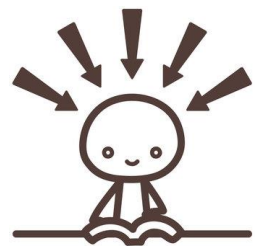
「1がつ11にちはかがみびらきをする」

この文字はどうでしょう。①と比べてすぐに覚える事ができた人が多いのではないかと思います。

実は①も②も使っている文字は同じです。でも、意味が分かる文章とそうでないものだと記憶する大変さが違います。

何かを覚えるときは、**内容や意味をきちんと理解**をして覚えると頭の中に残りやすくなると思います。

これから、学習するときに少し意識してみてくださいね。



何かを覚えても、そのままにしておくと、徐々に忘れてしまいます。

30分後・1時間後・次の日・1週間後など時間を空けて再確認をすると、きちんと覚えているかどうか確かめることができます。

また、時間を空けている間に、似たような課題を行っていると、記憶の整理ができずあいまいになってしまう可能性があります。違うものを行うと良いでしょう。



1月の来校予定表				
月	火	水	木	金
		1	2	3
6	7	8	9	10
			◎ 13:00-16:00	☆ 9:15-14:00
13 ★休日★	14 ☆ 9:15-14:00	15	16 ☆ 9:15-14:00	17 ☆ 9:15-14:00
20 ☆ 9:15-14:00	21 ☆ 9:15-14:00	22 ◎ 12:00-16:00	23 ☆ 9:15-14:00	24 ☆ 9:15-14:00
27 ☆ 9:15-14:00	28 ☆ 9:15-14:00	29 ◎ 9:00-12:00	30 ☆ 9:15-14:00	31 ☆ 9:15-14:00

※◎…県スクールカウンセラー

※☆…心の教室相談員

※保護者の方も、ぜひご利用下さい。



～相談用紙について～

「最近、なんだか寝られない」「なんかモヤモヤする」など、ありませんか？

直接お話をすることは緊張する人もいます。

そんな時は保健室前にある相談箱を利用してください。

保健室前にある相談用紙に記入しても、下にある相談用紙を切り取って記入しても構いません。相談箱に入れてください。

【 相談用紙 】	
年	組 名前
☆相談したい人は誰ですか？（希望があれば○を付けてください）	
ア 担任の先生	イ 学年の先生
ウ 相談係の先生	エ 相談員の先生（豊子先生）
オ スクールカウンセラー（SC）の先生（佳奈先生）	
カ その他（	先生）
☆希望する相談方法を選んで○を付けてください	
ア 直接話す	
⇒相談内容はどんな事ですか？	
①学校について ②友達関係について ③部活について	
④勉強について ⑤家の事について ⑥その他（	
⇒希望の日にちを3つ書いてください。（SC・相談員を選んだ場合は毎日来ていないのでお便りで来ている日にちを確認しましょう）	
①（ 月 日）②（ 月 日）③（ 月 日）	
イ 手紙を書く	
⇒思っている事を書いて用紙と一緒に相談箱に入れてください	
⇒返事はどの方法がいいですか？	
①職員室に取りに来る ②相談室に取りに来る	
③担任の先生に渡してもらう ④SC・相談員がクラスに行って渡す	
ウ その他（	

【 相談用紙 】	
年	組 名前
☆相談したい人は誰ですか？（希望があれば○を付けてください）	
ア 担任の先生	イ 学年の先生
ウ 相談係の先生	エ 相談員の先生（豊子先生）
オ スクールカウンセラー（SC）の先生（佳奈先生）	
カ その他（	先生）
☆希望する相談方法を選んで○を付けてください	
ア 直接話す	
⇒相談内容はどんな事ですか？	
①学校について ②友達関係について ③部活について	
④勉強について ⑤家の事について ⑥その他（	
⇒希望の日にちを3つ書いてください。（SC・相談員を選んだ場合は毎日来ていないのでお便りで来ている日にちを確認しましょう）	
①（ 月 日）②（ 月 日）③（ 月 日）	
イ 手紙を書く	
⇒思っている事を書いて用紙と一緒に相談箱に入れてください	
⇒返事はどの方法がいいですか？	
①職員室に取りに来る ②相談室に取りに来る	
③担任の先生に渡してもらう ④SC・相談員がクラスに行って渡す	
ウ その他（	