

# 37回生学年通信【第2号】 2020.4.15

「自分はなんて記憶力が悪いんだ！」って感じたことはありませんか？

今日はみなさんに「エビングハウスの忘却曲線」を紹介します。次の表は意味を持たない3つのアルファベットの羅列を暗記させた結果です。

意味のあるもの（関連付け）として暗記しないと1日後には74%も忘れてしまいます。また復習（反復）することで忘れる割合はどんどん減っていきます。

せっかく暗記したものが時間の経過とともにほとんど覚えていないなんて経験、誰もが思うと思いますが、それは記憶力が悪いからではなく至極当たり前の現象です。人間の脳は構造的にちゃんと忘れるようにできているようです。そうでなければ、いつかは許容量を超えてしまいパンクしてしまいますからね。

「記憶」を自分のものとするために次のことに注意するとよいでしょう。

- ・タイミングよく復習（反復）することにより記憶の定着が良い！
- ・暗記する際には「意味のあるもの（関連付け）」として暗記する！
- ・復習（反復）することにより定着する！
- ・一度にたくさん暗記するより、時間をかけて何度かに分けて学ぶほうが学習効率は上がる！

例えば2日後に1回目、1週間後に2回目、1か月後に3回目の復習（反復）を行うなど自分なりのサイクルを決め暗記を繰り返すと今まで以上に暗記が得意になるのではないのでしょうか。

ところでみなさんは休校中にしっかりと復習（反復）していますか？

学年主任 村田 雅浩

## 夢や目標に向かって（教務部より）

長期休校中の学習ははかどっていますか。現在想像もしていなかったような状態が続いています。しかし、こんな時こそ強い目標をもって学習を続けて頑張ってください。

### 【こんな力をつけてほしい】

昔は将来を保障されたレールが敷かれており、何を選び、何をしたら「成功」なのかが明確だったと思います。月日がたった今、世の中は大きく変わり、何を選んだら正解なのか誰も教えてくれず、さらに将来の選択肢も増え、本当に大変な世の中になってしまいました。しかし選択肢が増えたということは、選択する自由が増えたということです。このような世の中を生き抜くためには「選択する力」、「情報収集能力」が大事な武器になるのではないのでしょうか。たくさんの選択肢の中から「自分がどうしたいか」という軸を持つことが大切です。これが「選択する力」です。道を選ぶためには、様々な選択肢がどのようなものなのか、それが自分に合っているのかを知る必要があります。偏った情報ではなく、幅広い豊富な知識が必要なのです。複数の情報から次なる変化を予測し、あふれている情報を取捨選択してください。これが「情報収集能力」です。二つのことを大事にして「夢」や「目的」に向かって舵を取りましょう。

### 【まずはマナビジョン！】

長期休校中はいつもより時間があると思います。スマホやPCを利用して「大学」や「職業」について調べてみましょう。多く知っておいたほうが必ずどこかで役立ちます。「何とかなるさ」で終わらないでください。力強く生きていくパワーと知恵をしっかりと身につけていきましょう。

大学調べ、職業調べは「マナビジョン」を活用してください。「職業」から大学を調べることができますし、

「大学」を調べれば学部学科を詳しく知ることができます。パンフレットを取り寄せることも可能ですので活用してください。

マナビジョン URL

<https://manabi.benesse.ne.jp/>