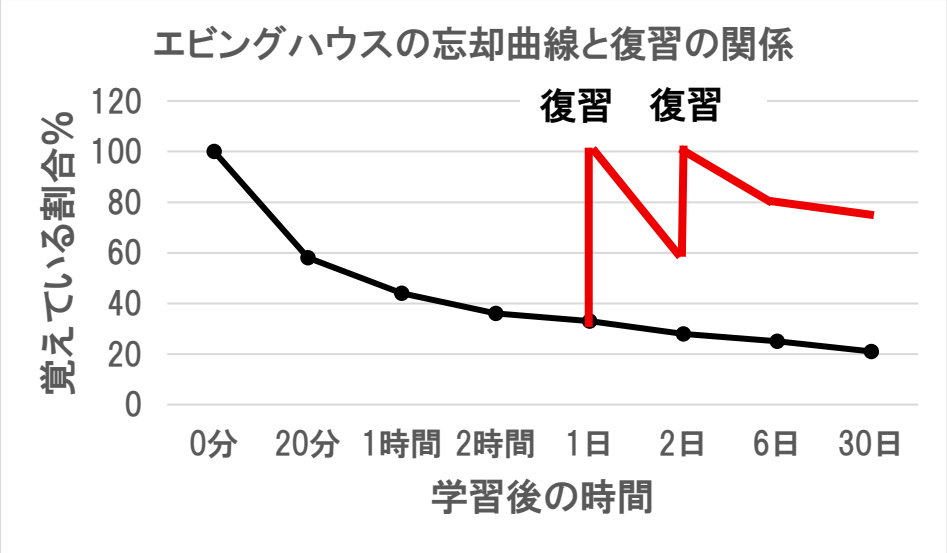
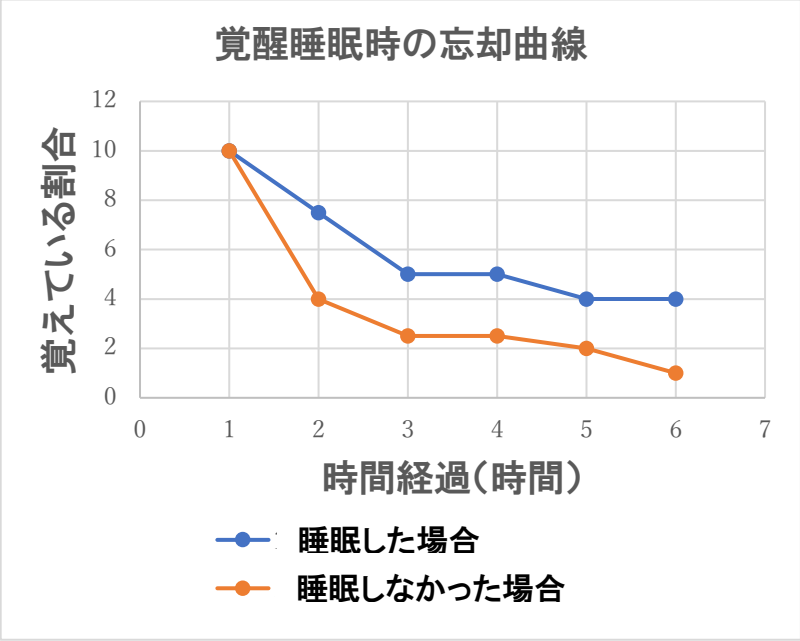
スクールカウンセラーだより　5号

令和７年５月
岩美町立岩美中学校

　スクールカウンセラーの森田です。４月下旬から５月上旬にかけての大型連休も終わり、いよいよ学校生活が本格的に始まりました。学習に行事に運動にと、さまざまなイベントが次々に行われます。そのような中で、学習では日々の積み重ねがどのくらいできているか確認するためのテストが、定期的または不定期的に実施されます。そこで今回は学習のやりかたのヒントになるように、**記憶**と**忘れる**という２つのことについて書きます。



心理学者エビングハウスは、学習と記憶のプロセスに関する実験を行い、左図のような忘却曲線を発見しました。忘却曲線とは、学習した内容が最初の20分間で急速に忘れられてしまい、１時間経つと60%ほど忘れてしまうというものです。その後は忘れる割合は緩やかになります。誰でもこのような傾向があるといわれています。ところが、復習をすることで記憶に残りやすいこともわかりました。上図の赤線のように何回もくり返し復習をすると徐々に忘れるスピードと割合が減っていき記憶に残るようになります。



また、ジェンキンズとダレンバック（どちらも心理学者）は右図のような覚醒睡眠時の忘却曲線をあらわしました。これによるとテスト前日に徹夜で学習してもテストのときには忘れていることが多いようです。徹夜をしなくてもすむように普段から復習しておきましょう。スクールカウンセラーも学習についてお手伝いさせていただきます。