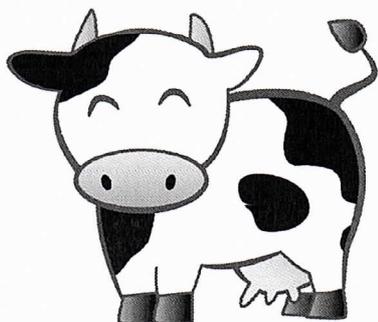


## スクールカウンセラーだより



小原田中学校のみなさんこんにちは。スクールカウンセラーの長谷川です。

コロナウィルスに振り回されること1年が経ってしまいました。見えないウィルスとの戦いは私たちに変な緊張感とストレスを感じさせますね。

寒い日が続いていますが、体調を崩していませんか？体調管理をしっかりして、元気に過ごしましょう。

では今回のテーマは**“記憶力！”**これは皆さんにとって大事なテーマですね。一緒に考えていきましょう。

これから受験を控えてる3年生はもちろんのこと、1・2年生も定期的に試験がありますね。試験勉強の時にぜひ参考にしてもらいたいと思います。

### 記憶の仕組みって…？

“記憶”と聞くと、長く覚えているもの、というイメージがあるかもしれませんが、記憶には2種類あります。それは数秒から数分で消えてしまう一時的な記憶を指す短期記憶、長く脳に保存したものを長期記憶と言います。ですから、試験勉強では短期記憶をどのようにして長期記憶に変えていくかがポイントになります。

### 長期記憶としてしっかり保存するためには…？

- ① 一回で覚えようとするのではなく、何度も繰り返して覚える。
- ② 覚えにくいものは、何かと関連付けたり、リズムで覚える。
- ③ 睡眠不足は記憶に影響します。自分に必要な睡眠時間は確保する。
- ④ 好きな教科から始めると眠くなりやすいようです。ただし時間を決めて。
- ⑤ 毎日の勉強計画の中にリラックスタイムを入れる。
- ⑥ 勉強に集中できない時は、軽い運動などで体を動かしてみる。
- ⑦ 気が散ると覚えにくくなります。勉強以外の困りごとは早めに軽くするように。
- ⑧ 途中でやる気が落ちてしまう時があります。そんな時には気分転換を。

