

# スクールカウンセラーだより

令和5年9月号

調布市立第四中学校  
スクールカウンセラー  
保田 剛志  
池田 花



2学期が始まりました。暑い日があったり、台風が発生したり、と不安定な天候が続いています。体調に気をつけて過ごしてください。長い2学期には、様々な行事や試験があります。心配なことや悩んでしまうこともあると思います。そんな時には、相談室を利用してみてくださいね。



◎相談について 随時相談を受け付けています。基本的に1階の相談室で行います。予約方法は、スクールカウンセラーだより4月号（HP>本校の特色>教育相談）や相談室前の掲示をご覧ください。

◎2学期の相談室開室予定日（基本的に、池田が火曜日、保田が木曜日に来ています。）

	9月	10月	11月	12月
池田（火）	12日 26日	3日 10日 17日 31日	7日 21日 28日	5日 12日 19日
保田（木）	14日 28日	5日 12日 19日 26日	2日 9日 24日（金）30日	7日 14日 21日

◎ 保護者の皆様へ スクールカウンセラーは、保護者からのご相談もお受けしております。なお、相談室直通電話は、留守番電話になります。連絡先を残していただければ、次の勤務日に折り返しご連絡します。ただし、勤務日程等の関係で、すぐにご連絡ができないこともありますので、急ぎの場合には学校へご連絡ください。  
〔相談室直通電話：03-3308-2531 第四中学校：03-3308-1175〕

◎ 記憶の種類 ※今月号では、学習と大きな関係のある、記憶についてまとめてみました。

大きく分けて「短期記憶」と「長期記憶」があります。「短期記憶」とは、「一時的に（頭の中に）置いておく」記憶です。数十秒間、一度に覚えられる数は「 $7 \pm 2$ 」個だそう。一方、「長期記憶」には色々な種類があり、経験や出来事に関連した「エピソード記憶」、単語や言葉などの意味や概念である「意味記憶」、自転車の乗り方や箸を使うなどの感覚や身体で覚えている「手続き記憶」などがあります。

◎ 短期記憶から長期記憶へ移行する方法としては…

- ① 「インパクトのある記憶」「感情を伴った記憶」 例：語呂合わせをする等
- ② 「時間や場所をまとめて覚える」「関連することとまとめて覚える」  
例：話の流れや関連することを、表やイラストにしてまとめる等
- ③ 「目や手、耳、口などの様々な感覚を用いて覚えること」 例：声に出して読みながら、書く等
- ④ 「繰り返しインプットする」  
例：予習、復習、単語カードなど（繰り返し学習すると「重要な情報」として記憶される）等

