

スクールカウンセラーだより

令和8年6月5日

調布市立第四中学校
スクールカウンセラー
千早 寿里
小島 裕貴



雨や曇りの日が多い季節になりました。毎週、仙川駅の改札を抜けると紫陽花の青紫色がさわやかな気分にしてくれています。蒸し暑さで時には疲れやすさを感じることもあるかもしれません。無理をせず、体調がすぐれない日は、消化の良い食事をとり早めに寝るようにして体力を回復させましょう。相談室では、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。開いているのは、休み時間、昼休み、放課後です。気軽に話をしに来てください。予約方法については、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）か相談室前の掲示をご覧ください。



※詳しいスクールカウンセラーの予定を知りたい時には、保健室や職員室の先生方に聞くか、スクールカウンセラーが来ている日に直接相談室に確認に来てください。

◎ 1学期の相談室開室予定日（基本的に、小島が火曜日、千早が金曜日来ています。）

	6月	7月
小島（火）	2日 16日 23日 30日	7日 14日
千早（金）	5日 19日 22日（月） 26日	1日（水） 10日 17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]

<心理学を応用した効果的な記憶術とは？>

1. 分散学習

19世紀ドイツの心理学者ヘルマン・エビングハウスは「記憶の有効期限」についての実験を行い、その結果は「忘却曲線」として知られています。時間の経過と記憶の量（%）の関係を調べたものですが、その結果では20分後に約4割、一日後には7割近くが忘れられたといえます（覚える対象によって多少の忘却速度は違うと考えられていますが）。つまり一度に詰め込むのではなく、期間を空けて何度も繰り返すことが大事ということになります。

①新しい知識を学んだら翌日に一回復習する：記憶の定着がかなり上がります。

②覚えた直後、一日後、数日後、一週間後と徐々に復習の間隔をあけて繰り返すのが理想的。

2, 自力で思い出す作業そのものが効果的＝テスト効果といえます。

教科書やノートをただ読み返す受け身の覚え方よりも、小テストやフラッシュカードなど思い出すトレーニングを取り入れることで記憶回路が強化されるようです。教科書の丸暗記でなく自分なりの言葉に変換して情報を整理し直すことも記憶に残りやすくなります。

3, すでに知っている知識や体験と関連付けて覚える

既知の情報と「どこが似ていてどこが違うか」を理解しながら覚えることで記憶が強化されます。

*他にも自分なりのオリジナルな記憶術があるかもしれません、工夫してみましょう！