

ほけんだより

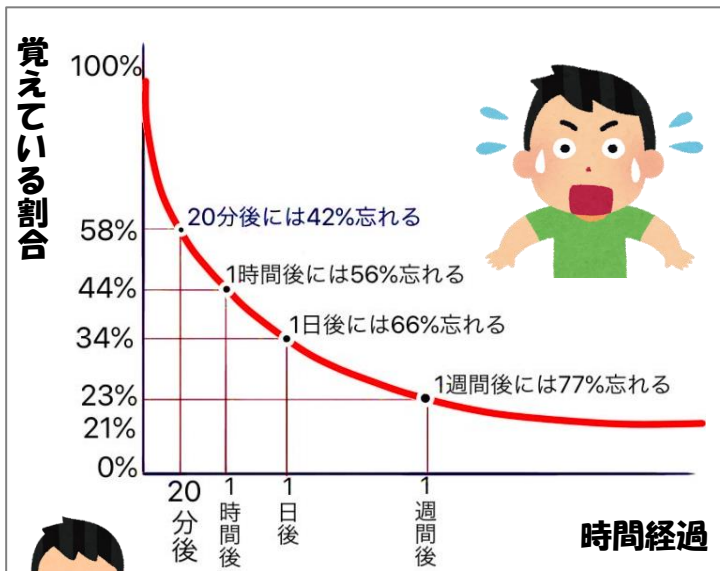
R5. 10. 6
朝日町保小中一貫教育校
朝日町立朝日中学校

スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋…

秋は実り・収穫の季節です。学習面でも部活動の面でも、今まで蓄えてきた力がしっかり実を結んでいることと思います。今回は心理学・脳科学の視点から学習や運動、コミュニケーションの仕方等についてお知らせします。



人は忘れる生き物 ～エビングハウス 忘却曲線～



ドイツの心理学者の研究によると人は学習したことを20分後には42%忘れ、1日後には66%も忘れてしまいます。

忘れるからこそ、時間が経つと嫌な感情も薄れていくのですが、せっかく学習したことが翌日には34%しか残っていないのは残念!なので、**授業の復習はその日のうちに、忘れる前に何度も繰り返して復習**することが記憶の定着には欠かせません。

スポーツのフォームやダンスの振り付けも同じです。**何度も繰り返すことによって体が動きを覚えて**いきます。

日々、コツコツ積み重ねることが一番の近道です。

記憶の定着に欠かせない 睡眠

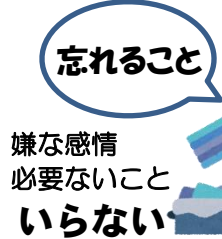
睡眠は日中の疲れをとり、翌日のエネルギーを充電するための大切な時間です。睡眠には体と脳の休息・成長だけでなく、記憶や感情を整理したり、学習したことを定着させたりする働きもあります。(暗記系の学習は寝る前にすると覚えやすいそうです。)

睡眠時間の前半では体の疲れをとり、後半では心のメンテナンスを行っています。睡眠不足でイライラしたり集中力が低下したりするのは、睡眠の後半部分の時間が足りていないからです。必要な睡眠時間は人によって異なりますが、睡眠時間が足りているかの目安は、学校で1日眠くならず、元気に集中して授業や部活動に取り組めているかどうかです。



睡眠不足の
脳はまるで
散らかった部屋

睡眠



忘れること

嫌な感情
必要ないこと
いらぬ



覚えること

学習したこと
練習したこと
いる

心のすれ違いは 感覚の違いから？ ～ 違いが分かると面白い！「VAKタイプ」～

おそらく
私はKタイプ



前回のほけんだよりで自分の言葉で気持ちを表現することの大切さを改めて確認しました。でも「伝えているのに伝わらない」「伝えていることがすれ違ってモヤモヤ…」「あの人の話はなんだかよく分からない」と感じることもあると思います。それは**相手と自分で得意な感覚、使っている感覚が違う**からかもしれません。

人には**視覚・聴覚・触覚・味覚・嗅覚**の5つの感覚があります。その中のどの感覚を優先的に使って情報を処理するかは脳のタイプによって違います。

Visual(視覚)優位タイプ

図や映像で理解する。話し手の目をよく見る。話す時、視線が上を向きやすい。早口で話の展開が早い。頭で描いているイメージを表現しようとするため手がよく動く。デザインや見た目で判断することが多い。物事を絵で記憶する。結果重視、新しいことを次々する。

よく使う表現：視覚に関する語句

「話が見えない」「見れば分かる」「明るい」「ビジョン」「視点」など

Auditory(聴覚)優位タイプ

音や言葉で理解する。話し手を見るよりも耳を傾ける。視線は左右に動きやすい。論理的で話が分かりやすく、うんちくが好き。腕組みをしやすい。独り言が多い。音楽やおしゃべりが好き。雑音があると集中できない。人の声をよく覚えている。過程重視、何度も繰り返す。

よく使う表現：聴覚や言葉に関する語句、理論や定義・格言、擬音語・感嘆詞

「何を言っているか分からない」「うるさい」「響き」「リズム」など

Kinesthetic(身体感覚)優位タイプ

触覚や味、におい等の身体感覚で理解する。何かに触りながら話を聞く。話の情報量が多いとついていけない。ゆっくりと話をする。感情や気持ちを身振り手振りで表現しようとする。猫背になりがち。人の近くにるのが好き。居心地のよさを大切にする。直感重視。

よく使う表現：感覚的な語句、形容詞・形容動詞

「話がつかめない」「いい感じ」「手応え」「気持ちがいい」など

タイプによってコミュニケーションのとり方に違いがあり、向いている学習方法にも違いがあるとされています。

Vタイプ：見て理解。図・グラフやイラスト、アンダーラインを引いたり○で囲んだりする。

Aタイプ：聞いて理解。オーディオ学習。人の話を聞く、人に話す。

Kタイプ：体験して理解。書いて覚える。実際にやってみる。

あなたはどの学習方法が得意ですか？自分に合った方法で効率よく学習を進めていけるといいですね♪もちろん、いろいろな学習方法を組み合わせることが一番記憶に残ります。