

# 教育相談だより



学校休校中の生活はいかがですか？

学校生活とは異なり、規則正しい生活リズムを作ることが中々難しいと思います。6月からの学校再開に向けて、まずは学校生活をスタートできるように同じ時間に起床できるように頑張りましょう。

新1年生は、これから始まる高校生活に不安を抱いていると思います。2年生は進路を決め、動き始める時、3年生は、進路実現に向けて前進する時なのに、この状況に落ち込むことも多いと思います。全世界が同じ状況、みんなが同じように不安な気持ちを抱いています。今こそ、みんなで助け合い、お互いのことを思いましょう。私たち教職員は皆さんのために全力でサポートします。チーム市前で、この状況を乗り越えましょう！

## 休校中の電話相談 およびメール相談について

ホームページでお知らせした相談窓口についてですが、今まで電話相談で受け付けていたものに加えて、メール相談窓口も開設しました。今回の休校中に何か不安に思っていること、悩んでいることなどがありましたら、電話による相談、またはメール相談にて申し込んで下さい。

### ◎電話相談・メール相談の申請の仕方について

- ①学年、クラス、番号、名前（保護者の場合も同様をお願いします）
  - ②相談したい内容
- 上記の2点をお伝え頂くか、メールに明記して下さい。

### ◎申請受付後の流れについて

- ・電話やメールで受け付けた内容については、学年で対応することになります。内容を確認した後に、各方面の担当と協議するため、折り返しの返信がすぐには出来ない場合があります。（1週間程度のお時間を頂くこともあります）
- ・面談が必要だと思われる場合は、電話での面談や来校して面談することもあります。

## お知らせ

### 城田先生5・6月の来校日

5月7日(木) ・ 14日(木)  
21日(木) ・ 28日(木)  
6月4日(木) ・ 11日(木)  
18日(木) ・ 25日(木)  
(12:00~16:00)

カウンセラーの城田先生は「どんなことでも」「親身に真剣に」聞いてくれます。そして「一緒に考えて」くれます。もちろん秘密は厳守しますので「気軽に」ご相談下さい。相談は予約制となっております。上記の時間以外をご希望の方は相談してください。



前橋市立前橋高等学校

電話番号：027-231-2738 (8:30~16:30)

メールアドレス：

soudan110@mail.menet.ed.jp

# 記憶法

読売新聞記事より

今回紹介するのは、教育プロデューサーの出口汪さんが奨励する効果的な学習方法です。予備校で長年、教鞭をとられていた出口さんだからこそ知りえる「合格を重ねる生徒さん」たちが共通して行っていた学習方法・・・それは、やはり反復すること。でも、単純に反復するといっても、学習方法にコツがあるようです。以下は新聞記事の抜粋です。これから学校スタートに向かう今、また、3年生は受験という大きな山に登りかかった今、何かのヒントにしていただけたら、幸いです。

人間がいかに忘れやすい存在であるかを明らかにしたのが、エビングハウスの忘却曲線です。彼の実験によると、20分経つと、人は覚えたことの42%を忘れ、その後は緩やかに忘却していく。

このデータで注目すべきは、最も忘れるのが、実は記憶直後だということ。忘れやすいものを棒暗記しただけでは、定着が難しいことは明らかです。

「だから二度目の学習は、1時間後を目安に行うのが鉄則」出口さんはそう強調しています。

1年後まで記憶を維持するには、4~5回の反復が必要と言われていています。出口さんが奨励する学習計画を英単語で説明すると次の通り。

- ①最初の日に100語を覚え、1時間後にチェックします。記憶できていないものだけを抜き出し、もう一度学習し直します。
- ②翌日、もう一度おさらいしますが、多分10分とかからない。これで、3回繰り返したので、もう当分は忘れないはずです。
- ③次のタイミングは、1週間後で十分。さらに半年後、ダメ押しで復習したことになり、記憶の定着が図れます。

棒暗記を防ぐには、文脈の中で意味をとらえるように心掛ける。辞書を引かずに文脈から推論すれば、論理力も鍛えられるそうです。

「記憶と論理は表裏一体。論理を切り離れた記憶法は、決して理にかなった勉強ではありません。」

出口さんのメッセージいかがでしたか？



ダメなところくらいわかってる  
すぐにあきらめた目で見ないでよ  
ひとつひとつできることを繋いでゆけば  
汗も傷も涙さえも終わらない夢になる  
風をきってきって風をきってゆくよ  
心をいま錆びない剣にして  
愛をもっともっと切り開いてゆくよ  
強く思うこの一歩から道はできる

~ Sexy Zone 風をきって ~

ご存知の方もいるかと思いますが、NHK Eテレ『忍たま乱太郎』のエンディングで使われていた曲です。ひとつひとつできることをやっていく、そうしたらきっと道は開ける・・・そう信じて、頑張っている毎日です。