

こんにちは。寒さも一段と増す季節になりました。

お正月はゆっくり過ごせましたか？そんなのんびりモードもつかの間、1月はレポート課題やテストで忙しくなってくる時期ですね。体調管理に気をつけて、計画的に取り組んでください。



テストに役立つ勉強法

大学の期末テストとなると範囲が広がったり、難しかったりして、覚えるのに苦労することも多いのではないのでしょうか。テストはそれまでに学習した知識をアウトプットする作業になります。そこで、テストに大切な「記憶」について考えてみたいと思います。

記憶の過程には次のようなプロセスがあります。

- ・記録・・・取り込む段階
- ・保持・・・蓄える段階
- ・想起・・・思い出す段階

効果的に記憶するには取り込む段階での工夫が大切です。一般的に働かせる感覚器官が多ければ多いほど、記憶は強化されやすく、長期間に渡って残りやすいとされています。つまり、見て視覚的に認知するだけでなく、声に出したり、紙に書いたりして、聴覚や触覚も連動させることで、より記憶が定着するようになります。

クイズ Q 勉強する時間帯で適しているのはいつでしょう。

- ① 朝方 ② 昼間 ③ 夕方 ④ 夜間 ⑤ 夜中 ⑥ 寝る前

(答えは下の文中にあるよ！)

覚えた内容を忘れないようにするには・・・

記憶されている内容は、時間の経過と共に減退していきます。長い間、記憶を保持するには、時間を一定置いて“反復”することが大切です。1回より2回、2回より3回です！

それでは、学習の時間帯はいつが良いのでしょうか。

集中力が高く、物事を考えたりするのに最も適している時間帯は、しっかり睡眠をとった後の朝方です。ただ、覚えた内容は眠っている間に定着していくので、暗記ものは寝る直前が効果的！！英単語や年号などの暗記ものは、寝る前にサッと目を通し、朝に覚えているか確認すると良いでしょう。(クイズの答えは①だよ。ただし暗記ものは⑥も)



こころの相談室予約方法

1. ポータルサイト <http://www.ryukoku.ac.jp/hoken/>
2. 電話(月～金 9時～17時) 深草総合受付 (075) 645-5777
3. こころの相談室へ直接来室

