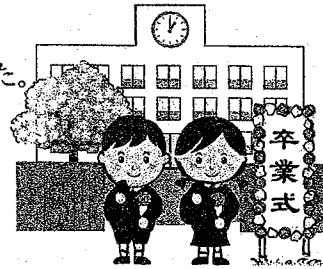


みっつの“わ”

R.7. 3月号 No.11

河内長野市立長野小学校
支援人権部発行

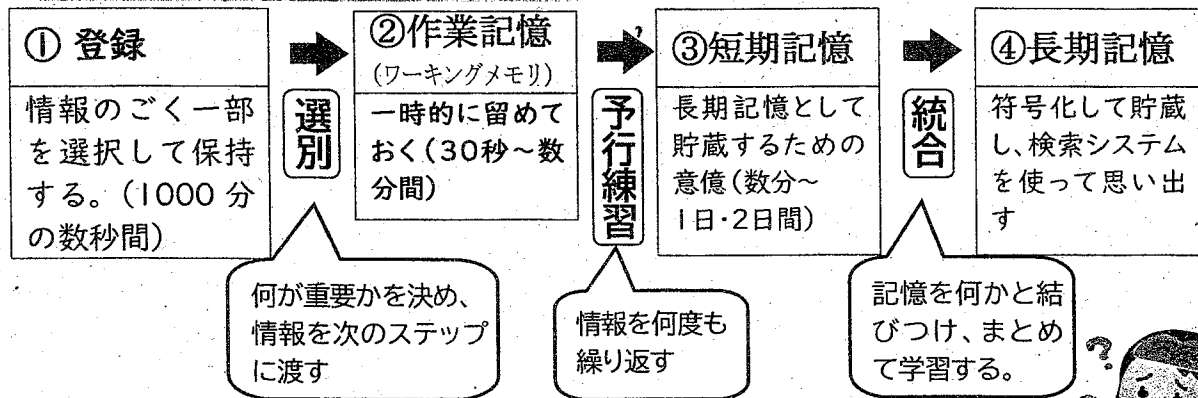
まだまだ、肌寒い日はありますが、道端に咲く小さな花を見つけたり、日差しを浴びたりすると、春の訪れを感じられるようになりました。
6年生は、18日に卒業式を終え、胸を張って立派に巣立っていきました。在校生の代表として参列した5年生も、素晴らしい呼びかけや歌声で、長野小学校の最高学年を引き継ぐ意志を感じられる立派な姿でした。



記憶力を高めるためには？

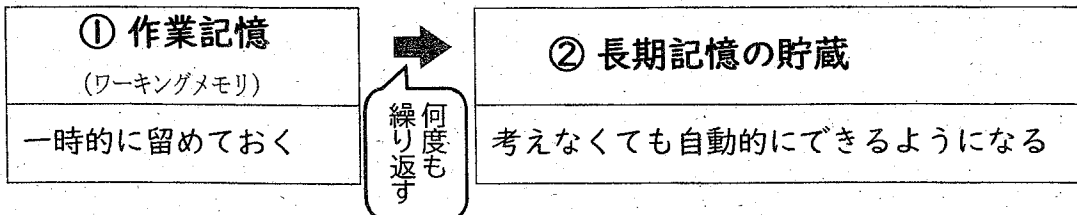
「記憶力がいい」「記憶力が悪い」といった表現をしますが、記憶には2つのシステムがあります。「顕在（意識的）記憶システム」と「潜在（自動的）記憶システム」です。

1. 顕在(意識的)記憶システム



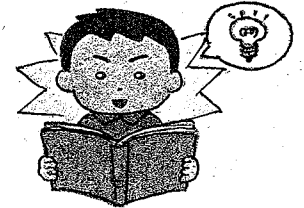
2. 潜在(自動的)システム

手続き記憶とも言われ、自転車に乗ったり、運動したり、料理をしたり、考えなくても自動的にできるようになる習慣化システム



上記の記憶のメカニズムを理解したうえで、自分はどこが弱いのかを知ることができれば、何か対策を練ることができるかもしれません。自分に合ったやり方をすることが大切です。とくに記憶をするためには、以前にお伝えした自分が得意とする情報処理システム（同時処理・継次処理）を活用することが有効です。

記憶をするための方法



① 意味づけする

「お日様(日)とお月様(月)は明るいから、日と月で明」のように意味を結び付けて覚える。

② 関連づける (とくに自分に)

③ 語呂合わせをする

「鳴くよ(794)うぐいす平安京」のように都が移った年号を語呂合わせで覚える。

④ 実生活と関連づける

「1グラムの重さは1円玉と同じ」「家から駅までがだいたい1 km」など、身近なものに関連づけたり、家のドアに「door」と単語を張って物と言葉を関連づけたりするなど。

⑤ 学んだことを誰かに教える

教えられることができれば、確実に覚えられている証拠。話すことでより記憶が定着する。

⑥ リマインダーの活用

リマインダーとは、何かを思い出すため通知や警告、またその機能やアプリをさす。自分だけで記憶をとどめておくのが難しい場合や、思い出しやすいように活用する。やることリストなど。

⑦ 自分でテストする

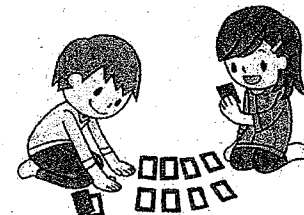
覚えたとつもりになっていることがあるので、テスト形式ですることによって覚えているか確認する。

作業記憶(ワーキングメモリ)を鍛えよう

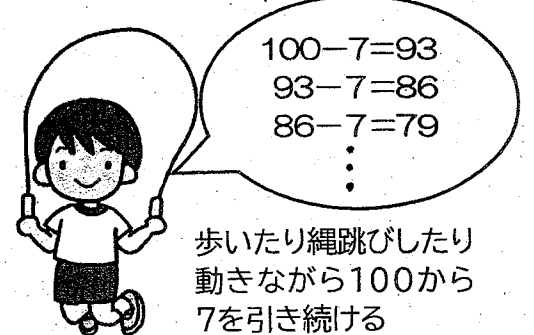
ワーキングメモリは、一時的に何かを覚えておくことです。2つの動作を並行してやることでワーキングメモリを鍛えることができます。短期記憶も長期記憶も、最初のスタートはワーキングメモリです。(左図参照)“風呂の水を入れている間に、料理をして、ある程度の時間がたったら水を止めて沸かす”のように、昔は日常生活の中で、自然にワーキングメモリを鍛えられることがたくさんありました。今では、スイッチ一つで、勝手に温度調節をしてお湯がはれる便利な機能がついたものが増えたので、ワーキングメモリを鍛えることを意識してやらないと育っていきません。この春休み、ゲーム感覚で楽しみながらやってみてください。



1つの単語を後ろから1音ずつ読む



トランプを1枚ずつめくってカードを暗記し、裏にして何のカードか当てる(神経衰弱)



歩いたり縄跳びしたり動きながら100から7を引き続ける