



立志勉勵



2019年 7月 1日発行

脳科学から学ぶ記憶

保護者懇談会も終わり、前期中間試験の成績（通知表）が配布されたと思いますが、成績はいかがでしたか？暗記が苦手、せっかく覚えたのにテストの時にド忘れしたなど“記憶”に関する思い出が皆さんあるのではないのでしょうか。

＜覚えようとせず、思い出す訓練をする＞

人はそもそも記憶することが苦手であり、忘れっぽい生き物です。「覚えよう」ではなく、「忘れたことをもう一度復習しよう」という気持ちに変えるだけでも、暗記との向き合い方が変わってきます。つまり「覚える訓練をする」のではなく「思い出す訓練をする」ということです。

＜ノートをきれいにまとめる＞

なぜノートをきれいにすると記憶力が上がるのでしょうか？それは「大事な要点」を自分で整理しながら書くことができるからです。教科書の内容を全て暗記すること困難ですが、「ポイント」を書き出し、それを覚えることで、全体像を把握し、記憶させることができると言われています。また、自分の手で書くことや、自分の言葉で書くことで言葉（＝音）として視覚的にも記憶に残りやすいのです。

＜リズムで記憶する＞

テスト勉強でも語呂合わせで暗記することがあると思いますが、音楽のリズム・視覚のリズムを利用して記憶することも、とても有効的です。

もう一度繰り返しになりますが、暗記をするのは大変です。だからこそ、脳の仕組みを理解し、より効果的に暗記をすることで、忘れにくくなります。脳は、小さな成功が大好きで、その成功を積み重ねることで、「もっとやりたい」と思い、新たなやる気につながります。最初は無理をせず、100%達成可能なものを設定し、数回繰り返すようにしましょう。

また脳は、「～しなければならない」に拒否反応を示します。「今夜中に必ず終わらせる」というゴールではなく、「○ページしよう」というような、できるだけ肯定的なものを設定すると良いと言われています。実は、やる気が出ないのも、脳（線条体）のせい。「やる気が出なくてもとりあえず始めてみるとよい」というのはよく聞く話です。それはやる気が出ないとわかっているにもかかわらず、無理やり体を動かすことで、「あれ、やる気が出ているんだっ！」と勝手に脳が勘違いして、やる気を出し始めます。

携帯電話の落とし穴

5月に情報モラル講座を行い、携帯電話に関する知識や情報を学習しましたが、夏休みを目前に控え、今一度、携帯電話の落とし穴についてしっかりと認識をしておきましょう。

＜携帯依存＞

ケータイ・スマホが手元にないと、不安で何もできなくなり、食事中や勉強中、トイレや風呂にまで持っていく。1割の高校生がケータイ・スマホを1日5時間以上利用しており、その結果、睡眠時間が少なくなり生活習慣が乱れる。また、勉強中も友達からのメールやラインに返信をするなど勉強に集中することなく、時間だけが過ぎ、勉強をした気分になり学習内容が身についていない。

＜コミュニケーション能力の低下＞

メールやラインなどの短い文面だけで要件を済ませてしまい、自分の言葉で伝えたり、気持ちを読み取るコミュニケーション能力が低下しているそうです。また、都合の悪いことや言いにくいことはメールで済ませてしまい、現実から逃げてしまう風潮も見受けられます。



< 誹謗・中傷・いじめ >

匿名で書き込みができる SNS やブログ、掲示板などに、実名で誹謗・中傷されたり、頻繁に差別的な発言をされたりする等、悪質ないじめが行われている報告があります。また、ラインなどの無料通話アプリ内のグループなどで、メッセージを読んでも返信しないこと（既読無視）によって、「はずし」と呼ばれる、グループから排除し仲間はずれにする。また、仲間はずれにしたい人以外で新しいグループを作ったり、ターゲットを招待しては退会させるなどの事例もみられます。



《 保護者の皆様へ 》

○保護者懇談会にお越しいただきありがとうございました。

先日はお忙しい中、保護者懇談会にご出席いただき誠にありがとうございました。これから何かと疑問や不安なことがでてくると思います。その際は、遠慮なく担任までご相談ください。

また、懇談時に担任からお願いをさせていただきましたが、「私立高等学校補助金増額請願署名」に各家庭2枚以上のご協力をお願いいたします。

提出期限 7月12日（金）

○夏季休暇中の生活について

7月中旬から、高校生活初めての夏季休暇が始まります。生活や身だしなみの乱れはないか、補習や部活動に向かう姿はいつも通りかよく注意を払ってください。また、毎年のように水難事故などのニュースを耳にします。十分注意するよう家庭でもご指導ください。

万が一、交通事故や問題行動等のトラブルに巻き込まれた場合は速やかに学校または担任までご連絡ください。

学校 TEL : 0574-26-7182

《 7・8月行事予定 》

7月の月間目標 ～ 暑さに負けず、学業に部活動に頑張ろう！～

8月の月間目標 ～ 学校行事に積極的に取り組もう！～

| 日 | 曜 | 行事内容 |
|-------|---|--|
| 7 / 1 | 月 | 求人受付開始 交通安全指導 |
| 2 | 火 | 月例テスト② |
| 6 | 土 | 授業日 |
| 10 | 水 | 就職懇談会（～11日） |
| 12 | 金 | 授業（1～4限）、集会（5限）、HR・清掃（6限） |
| 13 | 土 | 高校野球開会式 学童野球大会（～15日） |
| 15 | 月 | 海の日 外部講師特別講座（3年生：～26日） |
| 16 | 火 | 夏季休暇（～8 / 21） 進学補習（前期：～31日） 大学見学（～17日） |
| 20 | 土 | 補習日 |
| 27 | 土 | 補習日 1日体験授業（AM：中学部） |
| 8 / 1 | 木 | 全校登校日（AM） |
| 2 | 金 | オープンスクール（～3日） |
| 13 | 火 | 学校閉鎖（～15日） |
| 17 | 土 | 補習日 進学補習（後期：～21日） |
| 19 | 月 | オープンスクール（～20日） 全統模試② |
| 21 | 火 | 漢字検定②（PM） |
| 22 | 木 | 集会（1限）、月例・課題テスト（2～4限）、文化祭準備（5, 6限） |
| 24 | 土 | 授業日（文化祭準備） |
| 26 | 月 | 5, 6限文化祭準備（～28日） |
| 29 | 木 | 文化祭（～30日） |

身だしなみ検査を行います。休暇中も規則正しい生活を心がけましょう。欠席した場合は別日に登校となります。

※9月初旬の主な予定

2日（月）部活動集会

6日（金）前期期末試験時間割発表