

# カウンセリングルームだより



賢第 20-077 号

2020 年 11 月 14 日

賢明学院高等学校

スクールカウンセラー町頭桂子

## 記憶に役立つ7つのコツ

「記憶に役立つ7つのコツ」があるなら、ぜひ知りたいですよね。心理学者ケネス・ヒグビーが提唱した「ヒグビーの7つの理論」は、記憶するのに必要なコツを7つにまとめたものです。

- 1 有意味化 : 「意味を理解して覚える」 例:「Apple」だけを覚えるのではなく、「Apple=りんご」というように意味を理解して覚える方が長期記憶として残ります。
- 2 組織化 : 「関連性のある物事を1つにまとめて覚える」 例:歴史上の人物名を覚えるのに、人物ごとに年代順に並べ時代別に区別することで、記憶をたどる際に、その人物の前後などを覚えていれば思い出しやすくなります。
- 3 連想 : 「新しいことを覚えるときに、すでに覚えていることと結びつけて覚える」 例:語呂合わせで、歴史の年号を覚えると定着します。「なんと(710)大きな平城京」「鳴くよ(794)ウグイス、平安京」など。
- 4 視覚化 : 「覚えたいたいことばや記号に映像化されたイメージを結びつける」 例:「織田信長」を覚えるのに織田信長の肖像画や、織田信長が出てくるドラマの場面と一緒に覚えると記憶として残ります。
- 5 注意 : 「記憶することに注意を向ける」 例:「テスト範囲」小テストなどで範囲を細かく区切ることで、記憶することに注意を向けることができ、細かく記憶に残せます。
- 6 興味 : 「自分の興味、関心が強いものほど熱中しやすく覚えやすい」 例:好きな洋楽の歌詞の意味を調べて、英単語を覚えます。
- 7 フィードバック: 「一度覚えたものを定着させるために振り返る」 例:復習。「今日の国語、こんなんやったよ」と誰かに話すだけでも、何もしないよりも記憶は定着します。

11月12月のスクールカウンセラー来校日

11月14日(土), 17日(火), 28日(土) 12月5日(土)12日(土)15日(火)19日(土)22日(火)  
担任の先生か保健室の先生に予約の申し込みをしてください。