



平成29年7月11日発行
文京区本郷台中学校
相談室



7月に入りました。期末テストも終わりました。
期末試験の結果も戻ってきて、ほっとしたり、あそこをやっておけば良かったと後悔したり、
いろいろな気持ちが交錯したと思います。

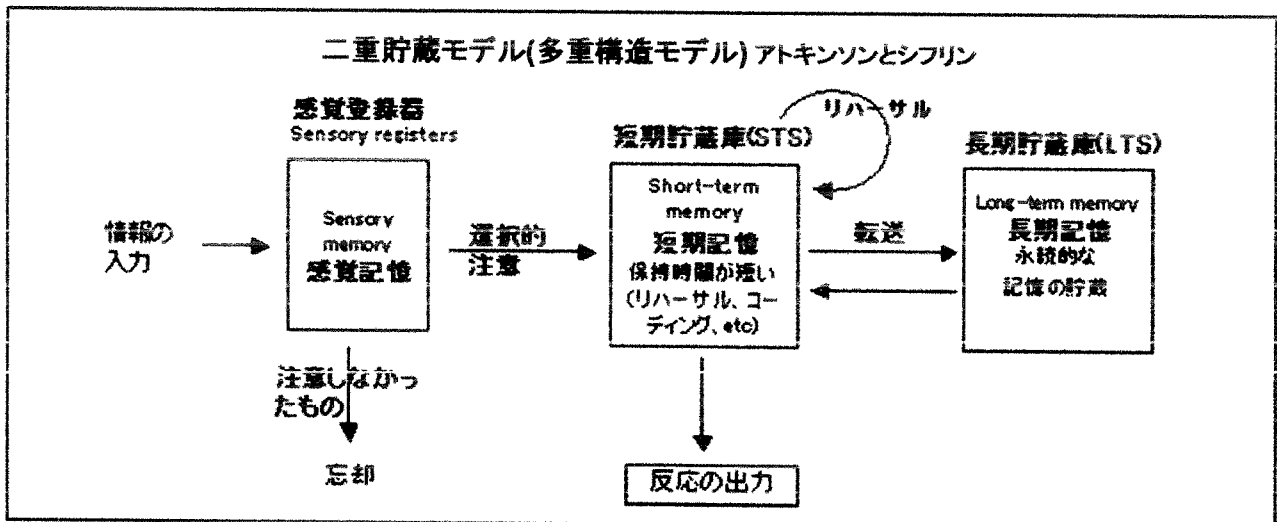
みなさんは、試験のためにどのような勉強の仕方をしますか？
大事な箇所を隠したり、声を出して暗記したり、いろいろな工夫をしていると思います。
せっかく覚えたのに、一番寝たら忘れてしまった、そんなこともあったと思います。

実は、記憶は24時間後には約3分の2が失われます。
ドイツの心理学者エビングハウス (Ebbinghaus) は初めて「記憶」の実験を行い、その結果、時間と共に記憶内容
が減退して行くことを明らかにしました。エビングハウスの忘却曲線といえます。

記憶は、感覚記憶・短期記憶・長期記憶の3つに分かれます。
感覚記憶は、感覚器官に保存される最大1～2秒ほどの記憶です。
短期記憶は、長期記憶に送るための一時的な貯蔵庫で、約20秒間保持されます。
長期記憶は、ほぼ無限の容量を持つ永続的な記憶のことです。

つまり、試験に対処するためには、長期記憶にしなければならないということです。
長期記憶にするためには、どのようなことをすればいいのでしょうか？
それはみなさんがやっているように、記憶したい項目を何度も口に出して反復したりすることです。
それをリハーサルといえます。

リハーサルには、短期記憶内に記憶を維持し、忘却を防ぐための維持リハーサル、短期記憶から長期記憶に記
憶を転送し、長期記憶の構造に統合するための精緻化リハーサルがあります。



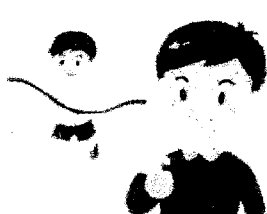
裏面もあります

長期記憶

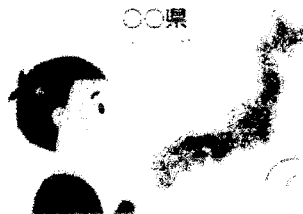
長期記憶は、ほぼ無限の容量を持つ、永続的な記憶ですが、進行中の認知活動に必要なに応じて利用されます。長期記憶は宣言的記憶と手続き記憶に分類されます。

宣言的記憶 「何がどうあるか What is」についての記憶である。意味記憶とエピソード記憶に分類される。
意味記憶 一般的な知識・情報に関する記憶。
エピソード記憶 個人的な思い出や出来事についての記憶。

手続き記憶 「どうするか How to」についての記憶である。いわゆる体で覚える記憶がこれにあたる。手続き記憶は宣言的記憶に比べて忘却しにくい。10年間自転車に乗っていないくとも自転車に乗れることなどが例として挙げられる。



エピソード記憶



意味記憶



手続き記憶

記憶の過程

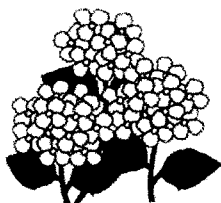
物事を記憶し、それを思い出すことを記憶の過程といいます。
 コード化(記銘)→貯蔵(保持)→検索(想起、再生)と進みます。

コード化(記銘)	経験したことが記憶として取り込まれること。外部の刺激が持つ情報を、人間の内部の記憶に取り込める形に変換することである。
貯蔵(保持)	記銘されたことが保たれること。この時期には、取り込まれた情報は内部で貯蔵されており、外には現れない。
検索(想起)	保持されていた記憶が、ある期間の後に外に現れること。

参照 キーワードコレクション心理学,重野純(編),1994,新曜社
 図説心理学入門,齋藤勇(編),1998,誠信書房

保護者の皆様へ

相談室では、保護者の皆様のご相談にも応じています。
 お子様についてご心配なことがありましたら、些細なことでも結構ですので、遠慮なくご相談ください。
 カウンセラー在勤日には、カウンセラーに直接予約をお入れください。
 カウンセラー不在時は、副校長までご連絡をお入れください。
 以下の電話番号は相談室専用となっています。カウンセラーが不在の場合はお手数でも学校の代表番号におかけ直してください。



スクールカウンセラー 中嶋 真保子(月・金)
 江村 侯子 (火)



相談室専用電話番号 03-3881-2661

本郷台中学校電話番号 03-3811-2571