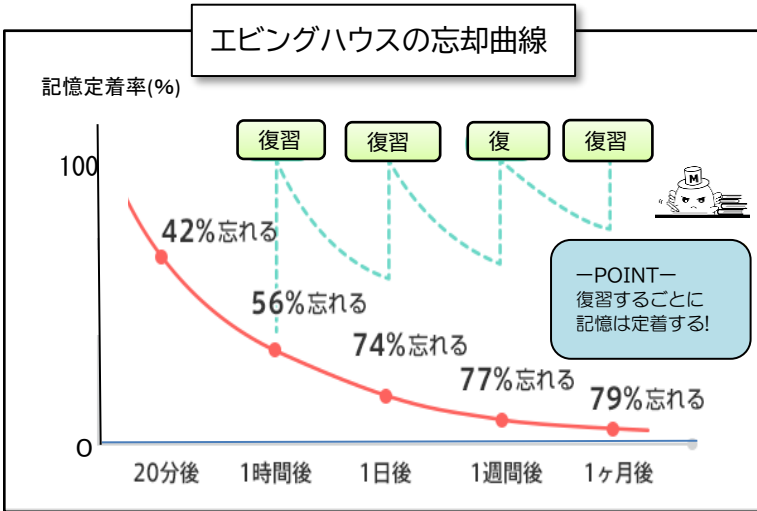


今年もあと2か月、日が暮れるのも早くなりました。新人大会が終われば、50分授業になります。この期間に将来をどう考え、取り組んでいくかが人生の大きな分岐点となるはず。今一度、自分のライフスタイルを見直すよい時期とも言えます。以下のことを参考にしてみてください。



1. 模試の振り返りについて

模試は解きっぱなしで放っておいてはいけません。人間の記憶と忘却時間の関係性を表すのが、『エビングハウスの忘却曲線』です。

ドイツの心理学者であるエビングハウスの実験を基に作成されました。なんとヒトは勉強した20分後にその42%を、1時間後に56%を、1日後に74%を、1週間後に79%を忘れてしまうのです。つまり、勉強したことの復習を全く行わない場合、1週間後には20%しか覚えていないのです。記憶があるうちに復習することが定着への近道です。

授業も**その日のうちに復習すること**が実は時間の節約になります。試験前に慌てるようでは時間を無駄に使っているのです。

2. 勉強時間を確保する鍵は スマホとの“距離”の取り方！

スマホに関してのある心理学実験があるそうです。スマホをポケットに入れてテストを受けたグループと部屋の外の鞆の中に入れてテストを受けたグループでは、後者の方が成績が良くなるのだそうです。つまり、スマホを直接使っていないだけでも、「近くにある」という意識だけで集中力が削がれることがあるということです。人間は大昔は肉食動物に狩られる恐怖を常に抱えていたので、そもそも何かに集中することを、遺伝子的に、しないように出来ている、例えば餌をとることに集中して周りに気を配らなかつたら肉食獣にやられてしまうかもしれないから。人間は周囲に気を散らすように気を散らすように出来ている…。ですからある意味、スマホを近くに置いていたらそっちに集中力を持って行かれるというのは遺伝子レベルで刻み込まれた必然なのだ、と。

まあ、某動画で見た、年寄りの耳学問ですので違っているところもあるかもしれませんが、私は個人的には非常に腑に落ちる話でした。つまり、表題の「スマホとの距離の取り方」とは、心理的な意味だけでなく、物理的な意味でも、ということです。そうは言ってもそれが無い生活というのはもう不可能なほどスマホは人間の生活に浸潤しています。でも、例えば、毎日2時間スマホに左右されない自由に使える時間が増えれば、1年で30日間も多くの時間を作れます。スマホと、どういう距離の取り方をするのかはあなた次第ですね。

【11月の予定】

日	曜	行事	日	曜	行事
1	金		16	土	
2	土	学校公開日(月曜日の授業) MGPポスターセッション	17	日	
3	日	文化の日	18	月	試験時間割発表
4	月	振替休日	19	火	
5	火		20	水	
6	水	月曜日の授業、7限カット	21	木	
7	木	新人大会(後期)①	22	金	
8	金	新人大会(後期)②	23	土	勤労感謝の日
9	土	新人大会(後期)③	24	日	
10	日	新人大会(後期)④	25	月	2学期期末試験①
11	月	11/2(土)の代休	26	火	2学期期末試験②
12	火	50分授業開始(2月末まで)	27	水	2学期期末試験③
13	水	試験範囲発表	28	木	2学期期末試験④
14	木		29	金	2学期期末試験⑤ 企業見学会(理系女子主体)看護医療セミナー
15	金		30	土	

