



スクールカウンセラーだより「麦の穂」



心理学から「学習の困り感」を解消し、成績アップへ

～誰もができる「脳記憶力(学力)」定着術～

児童生徒、保護者、先生方も必読!!

児童生徒との全員面談をしていると、児童生徒が「学校」生活において、多く不安や悩みを抱えていることは、「友達や先輩・後輩、先生との関係(対人関係)」と「学習(勉強)や進路」であることがよくわかります。それはある意味「学校」の宿命なのかもしれません。なぜなら、「学校」という場合は、「縦横無尽の多様な対人関係」と「一日数時間の授業」で成り立っている場だからです。このことを語りだすと、とりとめのないことになるので、今回は、児童生徒(特に、中高校生)の学習(勉強)への取り組み方をとりあげて、スクールカウンセラーなりに、心理学の視点から、「誰もが成績アップを目指せるように、「学習(勉強)方法」についてアドバイスを贈りたいと思います。

児童生徒と面談していると、「自分は頭が悪い」、「だからテストの点が悪い、成績が良くない」と、自分の頭の悪さに原因を求めて、意欲的に学習することをいつの間にかあきらめてしまい、学習意欲がわからないように自分に呪文をかけている人が多く見受けられます。確かに、数パーセントの児童生徒は、IQ も高く、もともと頭がよく、記憶力も優れている(優秀な脳みそを持っている)人もいますが、ほとんどの人は、「勉強方法の何らかの工夫」をして、つまり、「頭のよさ」ではなく、「自分に合った記憶力の定着する勉強方法」身に付けて、自分自身の脳みその記憶力をアップさせているのです。そう、中高校生にとっての学習にとって大切なことは、「頭がいい、悪い」で学習をとらえるのではなく、「自分に合った記憶力アップできる学習方法」を身に付けられるかどうかなのです。

全員面談をした時、事前アンケートの「学習(勉強)に何かしら困り感を抱えている」に

○をつけている人の何人かには、以下のようなアドバイスをしました。「私は聞いていない」、「現在、成績が悪いなど学習に困り感を抱えている」、「自分は頭が悪いとあきらめかけている」人は、ぜひ、「自分の脳みその記憶力アップ」をとりあえず実行してみ



てください。アドバイスを受けた人ももう一回読んでください。誰もができることです。以下、アドバイス内容の概要です。

学習(勉強)するとは、様々な研究がなされ、「脳科学」も進化する中で、いろいろな表現ができるだろうけど、小中高等学校の学習(勉強)とは、私なりに簡単に言うと、「新しいこと(知識や情報・技術等)を正しく理解すること+正しく理解したことを脳みそに記憶として定着化させること」です。

一つ目の「理解する」ためには、一時間一時間の授業を大切にするしかありません。大切にするとは、「先生の説明を聴く、まずその授業のねらい(目当て)を理解する(おぼえる)、自分で考える、友達と協働・協力して考える・学習に取り組む、ノートを工夫してとる(後ろに例を掲載)」などです。大事なことは、この理解した事を脳に定着化させることなのですが、授業のなかで正しく理解するというプロセスを脳が経験しないことには、脳に定着化させることは難しいことになります。だから、一時間一時間の授業を大切に、理解をしなければなりません。

二つ目(今回の本題)は、理解したことを、自分の脳に記憶として定着させるためには、その日のうちに「復習」をしましょう。ポイントは、「その日のうちに」ということと、その復習のやり方です。「人は忘れる生き物である」「人は、情報を覚えた瞬間から、20 分で覚えたこと・理解したことを約 4 割忘れる」という記憶の研究で最も有名なものは、エビングハウスの忘却曲線ですが、例えば、一夜漬けて覚えようとしても記憶が脳に定着しないのは、覚えた瞬間から忘れていくため、だからこそ、「復習」や「繰り返し学習」をすることが、記憶を脳に定着化させるためには重要です。カナダのある大学では、「復習しなければ、一か月後にはほとんど忘れてしまう」「24 時間以内に復習すれば、10 分で 100%の記憶に戻る」という研究成果もあります。

子どもも様々に多忙な中、あまり時間をかけずに、効率よく脳に記憶として定着させる復習方法があります。もちろん、いろいろな復習方法があると思いますが、「予習」か「復習」かと問われたら、研究成果にあるように「復習」をお勧めします。

科学的に効果がある「復習方法」としては、「アクティブリコール」というものがあります。「アクティブリコール」とは、簡単に言うと「授業で勉強したことや覚えたことを、能動的に思い出すこと、脳から引き出すこと」です。実は、これまでの学習に関する多くの研究から、何かを記憶するためには、それを積極的に思い出す作業や、脳から早い時間のうちに取り出すことが重要だとわかっています。

さてそのやり方が大切です。一つ目のポイントは、先ほどもつづった(カナダのある大学の研究成果にある)ように、「その日のうち(帰宅してすぐ)に、授業からあまり時間の経たないうちに思い出す作業」をすることです。だから、帰宅してすぐがいいでしょう。二つ目のポイントは、そんなに時間をかけないことです。時間をかけると、長続きしません。大切なことは、毎日続けることです。教科3分もあれば十分です。1日多くても6時間の授業です。ですから、単純に言うと、6時間×3分=18分で終わります。大事なことは、まず教科書やノート等を見ずに、「今日の1時間目の授業は〇〇で、ねらい(目当て)は何々(上記の授業を大切にするとところで、ねらいを覚えると書きました)だった、授業の内容(45分、50分)の場面や先生の言ったことを思い出しながら、ポイントになることも思い出します。つまり、ストーリーを作りながら思い出すのです。

この時の思い出しが重要です。この時2つポイントがあります。まずやっではいけない効率の悪い思い出し方は、「何も言わずに、何もせず、頭(脳)の中だけで思い出す」です。

そうではなく、まず、あらかじめ白紙の紙をたくさん準備しておき(私は、学生時代には、親や祖父母にも手伝ってもらって、裏が白紙の新聞の広告集めをしていました。この白地の裏紙が重宝しました。共感される保護者もおられるでしょう。)、その紙に、書きながら(触覚)、言いながら(言ったことは、耳に入ります・聴覚)、書いたものを自然とみえています(視覚)、これらの感覚は、すべて脳みそにつながっており、つまり感覚をフル稼働させて、思い出します。そうすると脳に記憶して定着化します。これは、プロダクション効果と言われるものです。

もう一つのポイントは、ポイント1を、自分一人で黙々とやるのではなく、「誰かに教えるように、教えてるフリをしながらやる」ことが、記憶させるにはより効果が高くなります。学習心理学の考え方の中に、「教える者は二度学ぶ」という知見があります。途中でつまったりわからなくなった時には、ノートや教科書を見て教えるように説明していくことを続けます。

ここで、話は少し脱線しますが、ここからは、学校の授業についてこの「教える者は二度学ぶ」を活かした授業方法について、ぜひ先生方に考えて欲しいと思います。簡単に申し上げると、今現在、学校は「学びに関する研修会」百花繚乱の時代です。そうした授業研修会をやることは否定しませんが、学習指導要領にも明記されているいわゆる「主体的で対話的な深い学び」「協働的な学び」を実現するためには、この「教える者は二度学ぶ」という学習心理学の知見を活かす協同学習を取り入れた授業づくりが望まれます。そのためには、どの授業においてもペアや小グループにおいて、児童生徒同士が、協力したり、助け合ったり、協同し合い、学び合うような場面設定が必要です。その場面設定の中で、問題を解いたりする中で、他者に向けて、説明したり、訊いたり、教えたりする中で、勉強のできる(理解できている)児童生徒も、「確かな学力」を習得すると言われています。つまり、問題が上手く解けない人は、説明を聴いたり教えてもらうことで「わかる、できた」ということを実感します。また、そこに係わった児童生徒は、自分の理解していることを、言葉にして伝え、わかってもらえた経験によって、「確かな学力」を身に付けます。このように、協同学習は、勉強のできない人にとっても、できる人にとっても、学力を高める学習指導法です。また、助け合ったりする学習活動を通して、児童生徒同士を交流させ、つながりを作っていく(人間関係づくりの)取り組みでもあります。この協同学習を、どの授業でも5分取り入れると、6時間×5分=30分の協働・協同を学ぶ機会を与えることになります。学校では、日々の学級活動や生徒会活動、行事等で「協同」が強調されますが、心理学の視点から言うと、「繰り返し」取り組むことが本物の力を生むことからすると、日々の毎時間の授業の中で(こそ)、協同学習を取り入れ、全員が学力を身に付けるとともに、「協同や助け合う」を体験的に学ぶ機会をたくさん(量が大事)持ちます。

ぜひ、学校で検討してみてください。私も、いくらでも力をかけます。日本の学校教育においても、多くの実践と成果があります。協同学習について、もう少し心理学の視点から解説すると、学習(勉強)もそうですが、何を取り組むにしても、常に意欲・動機付け(モチベーション)を高めるかということが必要です。このモチベーションには「内発的動機付け」と「外発的動機付け」がありますが、人のモチベーションを考える際に参考になる一つの理論的な枠組みに「自己決定理論」があります。そして、この「自己決定理論」では、人には次のような 3 つの心理的欲求があり、これらが満たされることで、内発的な動機付けが促進されると考えます。①自律性:他人(先生や親など)に強制されたり圧力を感じたりせず、自分の言動を自分で選択し、決定すること ②有能感:自分が何かを上手にすることができるという実感(自信のようなもの) ③関係性:他人とのつながりや帰属意識を持つこと

以上の 3 つの心理的欲求の充足を図ることができるのが「協同学習」であるとも言えます。心理学的にも、理にかなった、児童生徒の学力定着のみならず、成長促進を図る学習指導法です。

さて、話を戻します。家庭での、その日のうちの復習の仕方は、「人に説明するように、話しかけるようにして思い出す」ことが大切と言いました。そう、「勉強しなさい」と言うだけではなく、親も家庭で協働できること・協力できることがありますね。勿論毎日難しいですが、実際に、説明を受ける側に立候補してみてもはどうでしょう。提案してみるのもいいかもしれません。実現しなくても、子どもの復習しようとするモチベーションは上がると思います。学習面において、親が思春期の子どもへの関わり方はむずかしいものですが、どうすれば家庭学習の習慣が身に付くか、「環境づくりとモチベーション」の視点から、次(裏)に綴ってみたいと思います。

【ノートを取り方・作り方(例)】 ノートに線を引いて、A と C のスペースを作る。

授業内容を理解するために、ノートを取り方はものすごく大切だと思います。ここで一つ紹介します。ポイントは、先生が黒板に書いたことをただ写すだけではなく、脳みそを使ってノートをまとめる(創る)ことです。勉強のできる友達のノートを見せてもらいましょう。きっと、いろいろな工夫・オリジナリティがあると思います。

(ノート) 普通は、B の部分だけですが、A と C が脳を活用した「能動的な主体的な学習」という意味で大切

ポイントやキーワード 疑問に思ったこと 質問するとしたら A	実際に先生が板書したこと 板書されないけど、 <u>自分なりの補足事項</u> B
まとめ(この一時間で何を学んだか、自分の言葉でまとめる) C	



「最高の勉強法」
(安川康介著)参考

★学習(勉強)に関して親のできること(やって欲しいこと・役割)～子どもの学習へのモチベーションをいかに高め、家庭学習環境をいかに整えるか～が親の役割

〇わが子に対して「勉強なさい」「いつまでゲームやっているの」と、怒りのトーンで指示・命令口調(子どもからすると、あまり好きではない勉強を指示され、大好きなゲームを禁止される)でかかわっていませんか？それで、仮に勉強するのも中々ぐらいいまででしょう。こういう言葉かけをして、先ほどのモチベーションはどうなるでしょう？、モチベーションどころか、「親への怒り、反発・反抗心」を生み出すという副作用すらはらんでいます。とはいえ、これらの親の言葉の背景には、「勉強をがんばって欲しい」という思い(願い・親心)があります。そこで、怒りの感情をぐっと抑えて、指示・命令ではなく、素直に「がんばって欲しいという親としての願い」を、言葉にして伝えてみましょう。また加えて、ご自分の中高生時代の学習(勉強)の臨み方や経験談(「自分も、テレビやラジオに引っ張られてなかなか勉強しなかった、でも、〇〇してのりきった等(上手い勉強方法等を伝授する、そうすると、親へのリスペクトも生まれるかも))を話してみるのもいいかもしれません。そこに、「なんだ、お父さん・お母さんも同じじゃないかと、共感性が生まれ、学習へのモチベーションが高まる可能性があると思います。



〇現在、学校では、「個別最適な学び、自己調整学習」という学習指導法が叫ばれています。詳しい説明はさけますが、これからの学校での授業は、先述した協同学習のような対話的・協働的な学びと自己調整学習の両方が求められています。つまり、主体的・自律的な学習者をどう育てるかが問われます。では、家庭では？今から綴ることは、私の持論ですが、家庭学習とは、しつけるものではなく、習慣付けをするものだと思います。そのためには、親として、家庭での学習環境をどのように整えるかが大切です。

よりよい家庭学習習慣を小学生の時から身に着けていける家庭環境づくりが、親としての役割です。環境づくり、いろいろなやり方があるでしょう。「ほめる、認める、労わる」という言葉がけもその一つでしょう。また、それぞれ、家庭の状況もちがいます。ですから、それは、親の役割として、親が工夫して子どもに協力してあげないといけないことです。ただ「勉強なさい」と言うだけに終わっていませんか？集中して気持ちよく学習(勉強)できるような何かしらの環境づくりをされていますか？たとえば、試験週間中は、テレビの音量を小さくするとか、子どもが学習する時間帯は、親も含めて家族みんなが静かに趣味や学びに没頭するとか、夜食をつくってあげるとか、「勉強なさい」より「しっかり寝なさい」と睡眠時間を確保するように声掛けをするとか(脳は起きているより、睡眠中の方が記憶力が増すと科学的に証明もされています。要は、日頃の「睡眠と栄養の確保・衣食住」こそが、最適な学習環境・学習習慣づくりになります。大谷選手も野球のパフォーマンスを上げるためにトレーニングだけではなく、睡眠を大事にしています。ぜひ、親として、質の高い睡眠時間を取らせてあげてください。

〇定期テスト10日ぐらい前になると、学校で「計画表」に取り組みます。お子さんがどのようなテスト勉強計画を立てているか、見たことがありますか？関心を持ったことはありますか？ぜひ、一回ぐらいいは計画表を見て、お子さんとコミュニケーションをとってみてください。そのコミュニケーションの中で、「励ましの言葉」をかけたり、親として、どのように学習環境づくりに協力するかを宣言してみてもいいかもしれません。子どもからすると、「親も気にしてくれている、協力してくれる」とモチベーションを高めることにもつながるかもしれません。

まだまだ綴りたいことはありますが、今回は、心理学の理論も少し織り交ぜながら、学力アップのために、「家庭でのその日のうちの復習の仕方(全ての感覚を使い、誰かに教える・説明するように)」について、綴りました。また、「学習環境・習慣づくりとモチベーション」の視点で、親ができることについても綴りました。

先生方には、ぜひ、協同学習を取り入れた「学び合い」の授業づくり(工夫・改善)について、考えていただきたいという思いで綴りました。

「ノートづくり」や「復習」を実行するのは、児童生徒の皆さんです。自分の「脳」をどう使うかです。「頭悪いから」と決めつけ、あきらめるのではなく、自分の「脳」と「未来」を信じて、学習の工夫を楽しみながら、記憶定着に向けての取り組みを頑張ってください。皆さんの学習面での可能性は無限大です。