



PRESENT



「デジタル性健忘」

わからぬことがあると、すぐにインターネットで調べていますか？わからぬことをわからぬままにせず、調べる習慣がついていることはとてもいいことだと思います。しかし、ただ調べて満足しているだけだと記憶に残らずあまり意味がありません。このことを「デジタル性健忘」といいます。今回はデジタル性健忘にならず、得た情報を記憶に残すための工夫を紹介します。

1. 話す、説明する、教える、書く

自分で得た情報を誰かに話したり、書いて表現したりすることで記憶の定着につながります。特に、説明することで自分の頭を整理しながら話すため、自分の理解も深まり記憶に残りやすくなるといわれています。(プロテジェ効果)

2. 思い出す

テストの問題のように、得た情報を思い出す練習をする。この「思い出す」作業を繰り返すことで記憶に残りやすくなります。クイズ形式にして楽しみながら行う方法もいいと思います。

以上のように、頭に入れた情報を入れっぱなしにするのではなく、外に出す作業をすることで記憶の定着につながります。また、頭の中の情報同士がつながり、脳の検索機能もよくなるといわれています。皆さんも毎日勉強でたくさんの情報を頭に入れていると思います。その情報を友達や周りの人伝えたり書いたりして表現することで記憶の定着をはかってみてください。話すこと得意な人は誰かに話し、話すことが苦手な人は書いてみてください。

テスト勉強や何か覚えたいことがあるときに役に立つと思うので、ぜひ実践してみてください。

以上、小学部吉野でした！