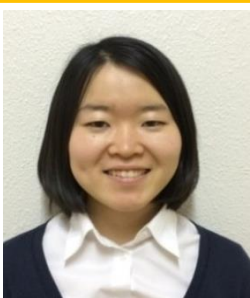


学生相談室便り

8月担当：坂田香



坂田 香
担当：月曜 14～17時
木曜 9～12時
金曜 14～17時

勉強しやすくする方法

今回は、勉強をしやすくなる方法をご紹介します。もし期末試験前にこれを読んだのであれば、早速活用していただきたいですし、もしすでに試験が終わったのであれば、後期の試験や今後の資格試験の勉強などに役立てていただければうれしいです。

- ①勉強しやすい場所を見つける
 - ・自分にとって落ち着く場所、集中できる場所で勉強する。
 - ・気が散る要素（例：スマホ、漫画）を取り除く。
- ②はじめにやること
 - ・勉強に取りかかろうとしたら「えらいぞ自分」と心の中でつぶやく。
 - ・始める儀式を取り入れる。背筋を伸ばすなど、動作を伴った儀式をしてから勉強を始める。
- ③こまめな快イベント
 - ・ストレスの後にくる快感情がその行動を続けやすくさせます。30分したら簡単な確認問題を解く、進んだ量を振り返るなど自分なりの快イベントを設けるとよいでしょう。
- ④記憶は薄れるもの
 - ・チャンク（覚えやすいまとまり）を作り、覚えやすくする。
 - ・フック（思い出すきっかけになる関連情報）を多く作り、思い出しやすくする。
 - ・図やモデルなどを使って視覚的に覚えたり、エピソード的に覚えるなど、自分の覚えやすいやり方をとる。
 - ・おさらいしやすい形にまとめておき、後日見直す。

※夏休み期間中（8月14日～9月30日）は予約がある日のみ開室します。利用する方は前もって予約をお願いします。