



ほっとスペース

相談室だより

2011.10 Vol.6

このお便りは、必ず保護者の方にも見せてください。

2学期が始まって、1ヶ月が過ぎました。

今月は、高校の球技大会、中間テスト、中学の体育祭と行事がたくさんありますね。紫紺祭の準備も本格的に始まって、生徒の皆さんにとっては、忙しい毎日となりそうです。

こういう時は、ストレスを軽視しがちになります。疲れたな、と感じたり、イライラしてきたら、ぬるめのお風呂にゆっくりつかって早めに休むなどして、ストレスをためないような工夫をしましょう。

<お知らせ>

相談室の開室日は、このお便りや校内の掲示板のほか、学校のホームページ（HP）からも確認することができます。

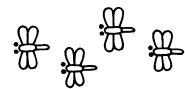
HPのトップページ上の「在校生の方へ」→「相談室」とクリックして頂くと、相談室だよりをご覧いただけます。

<個別相談の予約の取り方>

個別相談は基本的に予約制です。

相談室が開いている時に、直接おいでになるか、相談室への直通電話でお申し込み下さい。担任の先生や部活の顧問の先生にお願いして、予約をとって頂くことも出来ます。

直通電話は (042) 488-1461 です。



<開室予定日>

10月						11月					
月	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土
3 平山、小池	4 小池		6 平山	7 小池	8 平山						
	11 小池		13 平山		15 平山		8 小池			11 小池	12 平山
17 平山、小池			20 平山	21 小池		14 平山、小池	15 小池		17 平山	18 小池	19 平山
24 平山、小池	25 小池		27 平山	28 小池	29 平山	21 平山、小池	22 小池		24 平山	25 小池	26 平山
31 平山、小池						28 平山、小池	29 小池				

開室時間は午前10時～午後4時半です。

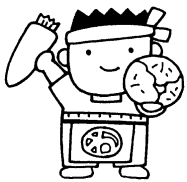
「マジカルナンバー7±2」

私たち人間が、意味のない数字や記号を覚えようとする時、7個以下のかたまりだとなんとか記憶出来るのですが、かたまりが8個以上になると、一度見たり聞いたりしただけでは、記憶するのが難しくなるのだそうです。これは20世紀に、ある心理学者が発表した理論ですが、何故暗記の限界が7個なのかはわかっていません。



これを「マジカルナンバー7±2」といいます。「±2」がついているのは、記憶力には個人差もあるし、年齢を重ねると記憶力が低下するからです。いずれにしても、意味のないものを暗記する時、誰にでも限界があり、それは平均7個なのだそうです。

そういえば、日本には「7」が「数えることは出来るけどたくさんの」という意味で使われている言葉が多くあります。例えば、「なくて七癖」は「自分には『くせ』はないと思っている人にでもたくさんの『くせ』がある」という意味ですし、「親の七光り」は「親のおかげで得をすることがたくさんある」という意味です。



これに対して、「8」は「数えきれないほどたくさんの」という意味で使われていたようです。例えば「八百屋」は、800種類の野菜や果物を売っているわけではなく、「数えられないほどたくさんの品物を売っている店」という意味で使われ始めました。江戸時代、「八百八町」という言葉がありましたが、これも、江戸には数えられないほどたくさんの町がある、という意味で、江戸に808の町があったということではありません。自分たちの経験から、こうした言葉を作り出した、昔の人々はすごいですね。

少しでも多く確実に暗記するための知恵に、ゴロ合わせがあります。「いい国作ろう、鎌倉幕府」などと、社会の年号や理科の元素記号の暗記に、ゴロ合わせを利用している人も多いと思います。1192年を「1・1・9・2」と覚えると、4つのかたまりだと脳が判断するのですが、「いい国」とすると、1つのかたまりだと脳が判断してくれるので、暗記にはとても便利な方法といえます。

人間の暗記力には限界があるのは確かなようですから、一度にたくさん暗記するよりも、毎日少しずつ継続して覚えることが得策のようです。（文責 平山）

