



新発田市立七葉中学校学校だより<題名は教育目標より>

# 磨け自己 高めよ理想

【目指す生徒の姿】 自他の良さに気付き、主体的に取り組む生徒

新発田市立七葉中学校  
新発田市上館乙 84-2  
電話 0254-22-3524  
令和6年5月29日号

## 憶えるために紙に書く、忘れるために紙に書く 5月7日全校朝会講話一部改

天気にも恵まれ七中ウォークを大きな事故なく無事に終えることができました。1年生は初めて参加してみてどうでしたか。約 22 kmの道のりも皆さんの一歩一本の積み重ねの結果です。積み重ねると言えば、勉強も毎日の積み重ねです。皆さんのタブレットにeライブラリというアプリがあります。自学に使ったり、以前の学習内容を学び直したりできます。学習内容の要点のまとめが表示され、その後に練習問題が出されたり、教科書の範囲を指定して模擬テストができたり、小学校の学習内容も学び直しができたりするので活用してください。

5月31日(金)は今年度1回目の定期テストがあります。今年度は第1回定期テストだけ、1日で5教科のテストを行います。皆さんのテスト勉強の方法はどんなやり方でしょうか。中には見ただけで写真のように頭に記憶できる人もいますが、私にそのような才能はなかったので、私は覚える必要があることはひたすら書きました。そして、覚えたか試すために問題を解くことを繰り返しました。近年の様々な研究によると、手書きは脳の広い範囲を使い、脳に適度な刺激を与え「記憶力をアップさせる」という報告もあるそうです。このようにして脳に記憶させた内容を確実に定着させるためには「睡眠」が必要です。人間の脳は睡眠中に記憶を整理し定着させるそうです。「徹夜で勉強した」と聞くとものすごく頑張った感じがしますが、学習内容を定着させるためにはあまり良い方法ではないようです。

もう一つ脳の話です。名古屋大学の川合伸幸教授と金谷悠太さんの報告によると「怒りを紙に書いて捨てる」と気持ちが鎮まる」ことが実験で証明されたそうです。その方法は、「怒りを感じた状況を客観的に紙に書き出し、その紙を丸めてごみ箱に捨てる」です。すると、怒りの気持ちが怒りを感じた状況の前程度まで鎮まるそうです。紙に書き出すことで自分の気持ちを客観的に振り返り、気持ちの整理ができるのかもしれませんが、そして、その紙を丸めて捨てることで気持ちを切り替えることができているのではないのでしょうか。

「記憶に残す」「気持ちを静める」二つに共通しているのは、「紙に書く」です。「紙に書く」ということは、「脳の中の整理」を助けているのではないのでしょうか。様々な情報を書き出すことで、客観的に「この情報は自分にとって必要なのか、不要なのか」を判断しているように私は感じます。

これらのことは、研究者の視点で見れば「紙に書く」ことによる「脳の活動」です。しかし、運動をしたり、勉強をしたり、仲間と様々な経験をしたりして感じたことは、皆さんの成長の記憶だと思いません。だから私は大切な思い出として留めてほしいと思います。



### 「新潟県いじめ対策ポータル」の紹介

「新潟県いじめ対策ポータル」は「深めよう絆にいがた県民会議事務局」(新潟県教育庁生徒指導課)が主体となって運営しているホームページです。いじめや不登校などに関する資料や情報を、児童生徒、保護者、地域住民などのそれぞれの立場から一元的に知ることができます。投稿ページ「いじめ克服体験談」や「不登校対策について」のページなどもあります。ぜひ一度アクセスしてみてください。

アドレスは <https://www.ijimetaisaku.pref.niigata.lg.jp/> です。

七葉中学校ホームページにもリンクがあります。