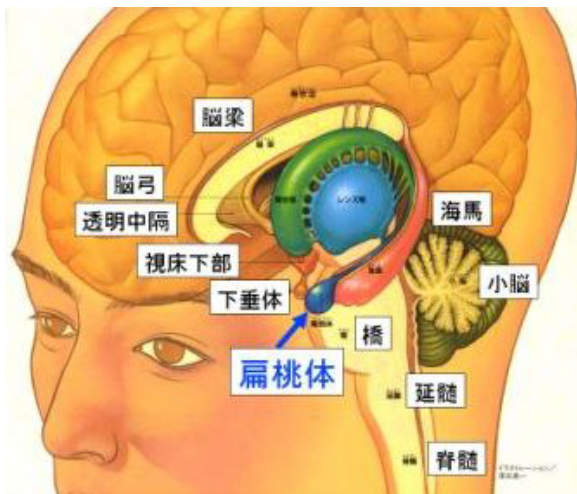


2014年11月号TOPIC 子育て、勉強法に脳科学を取り入れよう



先日、塾関係者向けのセミナーに参加して、脳科学について学んできました。脳科学によって、例えば、「生徒は叱るよりほめる」とか「暗記物は寝る前に取り組め」というような指導法が有効であることが科学的に証明されてきています。今回は、そんな脳科学のお話です。

1. 「ホメると伸びる」は本当か？

「叱るよりもホメた方がいいよ」とはよく聞く話と思います。しかし、中には、子どもは叱った方が伸びるんだという方も一定数存在していて、どちらがよいかは科学的には分かっていませんでした。しかし、脳科学の研究により、以下のことが分かってきました。

「脳のニューロンは、幸せを感じると伸び、不幸を感じて伸びることは決してない」

ニューロンが伸びると、①やる気が出る、②前向きになる、③ストレスへの抵抗力がアップする、④我慢強くなる、⑤考え方や想像力に良い影響を与える。という心のよい変化が起こることも分かってきました。また、ニューロンが伸びるのは、具体的にどのような時かという、①一生懸命やって人にホメられたとき、②一生懸命にやってできた達成感を感じたとき、③美しい風景・おいしいものに出会ったときで、「ホメると伸びる」ことは脳科学的にも正しいことが分かってきています。

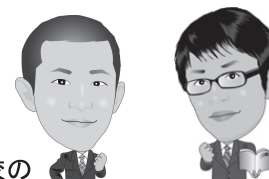
2. 「暗記は寝る前がいい」は本当か？

記憶には、短期記憶と長期記憶があります。短期記憶のままでは、すぐにその記憶は失われ、長期記憶になれば、人はカンタンにはそのことを忘れなくなります。記憶が短期記憶から長期記憶に変わって、初めて覚えたこととなります。では、短期記憶が長期記憶に変わるのタイミングはいつでしょうか？それは、「寝ているとき」です。脳にある扁桃体が重要と判断した記憶のみ、海馬から大脳皮質に送られて、長期記憶に変わることが分かっています。この扁桃体が活動するのが、寝ているときなのです。このため、暗記するためには睡眠が不可欠で、寝ないで暗記に取り組むことは無駄になることが多く、睡眠を確実に取りながら勉強することが大切と言うことが分かります。

ホメられた方がよく伸びるし、寝た方が賢くなる。。。脳科学に準じて生活することは、大変幸せな生き方だと思いました。

最近のGUTS!!

11月に入り、高校生からはA0入試や推薦入試で合格の報を聞くことが増え、中学生からは推薦入学に向けた進路相談を頂くことが増えて参りました。高校入試の相談では、専修学校の情報や私立単願に必要な内申点の具体的な数値などをお伝えさせていただいております。進路で迷っていることがあれば、是非、ご相談ください。微力ながらお力になりたいと考えています。メール：renraku@guts114.com TEL:0120-758-145



■会員様の声 (いつもコメントありがとうございます!!)

毎回、先生がみえるのを楽しみにしており、2時間の勉強もあっという間のようにです。先生のテストに対する厳しい姿勢を見習ってほしいので、モチベーションをあげる指導をお願いできれば、と思います。テスト前もわからない問題に丁寧に解説いただき、とても助かりました。(中学2年生)

→ いつもお世話になります。コメントありがとうございました。先生との良い関係が作れているようで良かったです。これからも何卒よろしくお願い致します。

いつも気長に子どものペースに合わせて指導して頂いてありがとうございます。毎週、先生に会えるのが嬉しいようです。(小学2年生)

→ 小さいうちは先生が好きというのは非常に大切なことだと思っています。先生との勉強を通して、勉強が好きになってくれるとうれしいです。

先生と一緒にやった問題は、復習するようにと書いてありますが本当にやっているかは疑問です。また、進路の事(大学)で、相談や悩む事などありましたらよきアドバイスよろしくお願いします。(高校1年生)

→ いつもお世話になっております。復習は非常に大切なことなので、復習が自主的にできるようにサポートをして参りたいと思います。今後とも何卒よろしくお願い致します。

■各種検定試験のご案内

2014年度第3回英語検定：(受付期間)12月01日～12月22日 (検定日)15年01月25日
平成26年度第3回漢字検定：(受付期間)11月01日～01月08日 (検定日)15年02月08日
第***回数学検定(個人)：今年度分の個人で申込できる検定受付は終了しています
申込みは、インターネット、または、書店店頭にて行うことができます。
英検：<http://www.eiken.or.jp> 数検：<http://www.suken.net> 漢検：<http://www.kanken.or.jp>

定期テストなどがない時期に検定を利用すれば、勉強へのモチベーションを維持でき、目標に向かってがんばる力も育成できます。検定に申し込んで、更なる実力アップを目指しましょう。

■ガッツ家庭教師お問い合わせ先

名古屋市千種区星が丘元町15番21号 第二ことひらビル4階
TEL:0120-758-145 (052-734-4501)