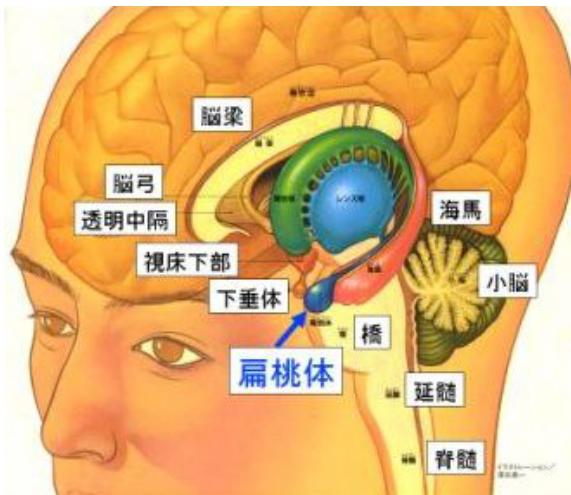


## 2016年11月号TOPIC

## 子育て・勉強法に脳科学を取り入れよう



子育て・勉強法に関する定説として、「生徒は叱るよりほめろ」「暗記物は寝る前に取り組め」というものがあります。これは、科学的に正しいのでしょうか？今回は、これが正しいことが脳科学で証明されたというお話しです。

## 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よ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と、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、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、初めて覚えたことになります。では、短期記憶が長期記憶に変わらせる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。なんて幸せな生き方でしょう。これで、教育効果も高いのであれば、実践しない手はありません。

## 最近のGUTS!!

塾関係者が集まる勉強会に参加しました。今、声高に教育改革が叫ばれており、それにどのように合わせていくかが大きな話題です。世の中は激変しており、グーグルが精度の高い翻訳システムを提供したり、日産が自動運転車を作ったり、これまでの常識が非常識になってきています。どんな教育を提供することがそのままの幸運につながるのか？しっかりと見据えて前へ進むことが必要を感じました。



### ■会員様の声 (いつもコメントありがとうございます!!)

いつも丁寧なご指導いただけています。時間帯的に夕食をとった後になり、どうしても眠たくなることや、睡眠が不足してしまっているので集中できない日もあり、申し訳なく思っています。受験まであと少ししかありませんが、できるだけのことをして、合格を掴めるくらいの実力がついていけばと願っています。（小学6年生）

→ 今一度、勉強する環境を工夫しながら、一番伸びる環境を整えて、指導に当たっていきたいと考えております。受験に向けて、先生と共に後学に一歩でも近づけるように支援を続けて参ります。

今月は学祭もあり気持ちは浮ついていたのではと思います。が、学祭も大変だったけれど充実感、達成感はすごくあったようです。この達成感を勉強にも向けていくと最高ですね。（高校1年生）

→ 青春ですね。色々な経験がいつかお子さんの血肉になり、生かされる日が来ると思います。何事も一生懸命に取り組むことは全てにおいてプラスになりますので、これからも見守っていきましょう。

子どもにとても合う先生を紹介して頂きまして、ありがとうございます。受験生なのにまだ部活動があるという特殊な事情を理解して指導して下さるので、子どもも安心して授業を受けているようです。（中学3年生）

→ 先生との相性が良くて良かったです。これまで部活を頑張ってきた子なので、これからぐんと伸びると思います。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

2016年度第3回英語検定：（受付期間）11月29日～12月20日（検定日）17年01月22日

平成28年度第3回漢字検定：（受付期間）11月01日～12月28日（検定日）17年02月05日

数学検定(個人)：今年度の検定は全て受付終了しています

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.sukcen.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 (052-212-9061)