

# 立志・創造・敬愛

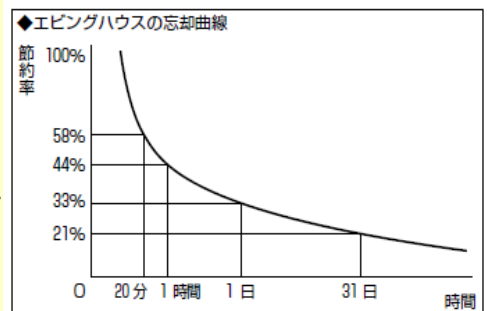


## 「記憶力」

※ 11/28の朝礼から

12月1日は「手帳の日」。翌年の新しい手帳を準備する時期ということで制定されています。手帳は大事なことをメモしておくのに、本当に便利です。そして、12月は「師走」といわれるように走り回るほど忙しくなり、年内にやっておこうと思っていたことでも、つい忘れてしまうことがあるのではないのでしょうか。頭の中だけで記憶しておこうとするのは難しいと思います。今日はその「記憶」の話します。

記憶力の研究では、ドイツの心理学者ヘルマン・エビングハウスが発表した「エビングハウスの忘却曲線」というものがあります。これは、一度記憶した内容を再び完全に記憶し直すまでに必要な時間を、どれくらい節約できたかという節約率を表しています。その節約率は、20分後に58%、1時間後に44%、1日後に33%、1週間後に25%、1か月後に21%です。簡単に言えば、記憶したことは20分後には42%を忘れ、1時間過ぎれば半分以上忘れてしまうということです。



また、カナダのウォータールー大学の研究によると、学習した後、忘れていく記憶に対して、24時間以内に10分間復習すると記憶が100%戻るそうです。さらに、その後1週間以内に5分間、次は1ヶ月以内に2~4分間の復習で記憶が戻るそうです。

以上のことから、人は学んだ直後から物忘れが始まっていることが分かります。そのことを理解して、大事なことや学んだことを忘れないようにするためには、タイミングよく合理的に復習することを心がけましょう。そして効果的にメモを活用してください。一度目の学習よりも二度目の学習の方が簡単になり、復習を重ねるごとに忘れにくくなります。これは学生時代のテスト勉強だけでなく、社会に出たときにも役立ちます。私自身もパソコンのめったに使わない機能を使うとき、つくづく感じています。

お互いに、記憶力を磨いていきましょう!!

## 「第48回 文化祭」 鑑賞態度もすばらしい文化祭でした!!

～11月2日～

舞台発表も展示発表も、生徒の皆さんが頑張ってきた成果を感じる事ができました。これからもお互いの頑張りを認め合い切磋琢磨して、充実した中学校生活を送ってほしいと思います。



## 人権講演会 (PTA共催)

11月23日、女性と子どものサポートセンター「いのちね」代表の岡野眞規代先生に『いのち 光(かがやく) 幸せな いのちのボタン』と題して、ご講演をいただきました。10の36乗分の1の確率で生まれてきている命、多くの祖先がつかないできた命、命をかけて生まれてきた命、そのかけがえのない奇跡の命の大切さや命の無限の可能性について話しておられました。また、「できる、できる」の前向きなことを自分自身に投げかけることでエネルギーを生み、あるがままの自分を大切にしながら、力を合わせてこれからの時代を生き抜いてほしいというメッセージもありました。



# 「トライやる・ウィーク」3年ぶり本格実施!!

新型コロナの影響で、ここ2年間は「トライやる・ウィーク」が以前と同じような形で実施できませんでした。今年度は11月7日～11日の5日間、多くの事業所等の皆様にお世話になりながら無事実施することができました。お忙しい中、また感染防止対策を講じながら大変な中、ありがとうございました。本活動へのご理解とご協力に、感謝申し上げます。生徒たちにとっては、職業体験や文化体験などを通して、自分なりの生き方を考えるきっかけになったと思います。今後に向けて、この貴重な経験を生かしていくことを願っています。



## ＜＜ 12月 行事予定表 ＞＞

(現時点での予定ですので、変更になる場合は後日連絡します)

日	曜	学校行事	給食	日	曜	学校行事	給食
1	木	がんばり学びタイム ノ部活デー	○	16	金	個人懇談 SC SSW 子どもS	○
2	金	生徒会選挙 SC SSW 子どもS	○	17	土		
3	土			18	日		
4	日			19	月	個人懇談	○
5	月		○	20	火	個人懇談	○
6	火	子どもS	○	21	水	個人懇談	○
7	水		○	22	木	大掃除 給食最終 ノ部活デー	○
8	木	がんばり学びタイム ノ部活デー	○	23	金	終業式 SSW	×
9	金	SC こどもS	○	24	土		
10	土			25	日		
11	日			26	月	＜給食費振替＞	
12	月		○	27	火		
13	火	＜学年諸費振替＞	○	28	水	仕事納め	
14	水		○	29	木		
15	木	安全点検 がんばり学びタイム ノ部活デー	○	30	金		
				31	土	大晦日	

※ SC:スクーラーセンター SSW:スクーラー・ジャルーカー 子どもS:子どものサポーター

(1月の予定)

10日 始業式 11日 3年実力考査 給食開始 13日 専門委員会 16日 朝礼 安全点検 20日 オープンスクール・入学説明会

※ 上野台中学校ではより良い学校づくりに向けて、「学校生活アンケート」を毎年実施しております。保護者の皆様、生徒の皆さん、ご協力の程よろしくお願ひいたします。詳細は12月8日に紙面にてご案内いたします。