



# 黄金の森

2024年 7月 5日発行  
南風原町立 南風原中学校  
発行者 校長 比嘉智也  
校長だより第7号

【教育目標】 目標を持ち自ら学ぶ生徒 心豊かで思いやりのある生徒 心身ともに健康で忍耐力のある生徒

## 思考を回転させながら話を聞くことが重要!

授業の中での発言を一言一句メモした。そのノートを手から見返しても、今一内容が頭に入っていないし、どこが重要なのか見当もつかない…。ってことはありませんか? 本当の意味で知識を身に付けるには、**思考を回転させながら話を聞くことが重要**です。今回は、そのためのノートやメモの取り方についてお話しします。難しいところは担任の先生に説明してもらってください。

### 効果的な「ノートの取り方」とは?

篠ヶ谷圭太『使える! 予習と復習の勉強法—自主学習の心理学』(筑摩書房)の内容の一部を紹介します。

- 単なるメモでは意味がない 効果的な学習方法とは何か  
**学習方略**には、2種類あり、授業を受ける時でも大切です。

#### 情報処理に関するもの(認知的方略)

何度も書いたり声に出して読んだりする⇒**反復方略**

記憶したことを思い出せるか試してみる⇒**リハーサル方略**

学習内容を分類・整理しながら関係を持つようにまとまりをつくる⇒**体制化方略**

#### 自分で自分の学習を管理するもの(メタ認知的方略)

自分で設定した目標や計画が予定通りに進行しているかどうかを定期的に確かめながら、目標達成に向かって学習を進めていく⇒**モニタリング**

課題を分析し、目標を自ら設定して、目標達成に向けた計画を立てる⇒**プランニング**

必要に応じて自分で設定した計画や方略を修正したりしながら、目標達成に向かって学習を進めていく⇒**コントロール**

学習方略は、心理学では、どのような方略を使うと理解が深まるのかも研究されています。

例えば、授業で先生の説明を聞いている時、皆さんはノートにメモをとっているでしょうか。

板書に書かれていることや、スライドで表示されていることを**ただ写すだけでは十分とは言えません**。なぜなら、それでは**自分の頭が使われておらず、浅い処理しかできていないから**です。

説明された内容をしっかりと理解して身につけていくためには、自分の知識と結びつけたり、授業の内容を整理したりすること、つまり、**情報を深く処理していくことが大切**になります。

板書やスライドの内容以外に、授業で話された内容を**自分の言葉でメモ**することは学習方略では重要なことです。耳から入ってきた情報を**自分の言葉で言い換えて書き残す**ことは、頭の中にある知識と結びつけないとできないからです。

- 見聞きした情報のうち どれをメモに残すか

心理学におけるノートのメモに注目した研究では、ノートにメモをとることが高い学習成績につながるということが報告されています。その一例を紹介します。

180名の大学生に講義を聞いて、その内容を後で思い出すように指示しました。その結果、学生が**思い出すことができた内容はノートに書き残した情報と関連していることがわかりました**。

ノートにメモをした情報であれば半分ほどを思い出すことができたのに対し、メモをとらなかった情報は15%しか思い出せなかったことが報告されています。

ノートにメモを取ることは、**自分の知識を使いながら情報を編集し直して理解を深めていく**方略です。それ以外にも、ノートへのメモは、「外部記憶」という機能も持っています。



「外部記憶」とは、頭の外に情報を蓄えておく、ということです。授業を受けるだけで、すべての情報を頭の中に記憶することはなかなかできませんが、ノートに大切な情報を残しておけば、復習の時にその情報を使って、学び直すことができるのです。



ただし、ここで考えなければならないのは「どの情報のメモを残すか」です。ノートのメモに関する研究では、重要な情報のメモを取ることが難しいと言われていて、授業中の大事な情報の20~40%くらいしか取れていないとも言われています。先生が説明することをすべてメモすることはもちろんできません。そもそも書き取ることが授業の目的ではないので、そんなことはする必要もありません。むしろ、大切なことは、何が重要な情報かに注意を向けることです。

具体的には、先生がどこを強調しているのかに注意しながら授業を受けたり、授業内容について疑問点がないか随時確認していくことが大切になります。

## そもそも「考える」ってどんなこと？

「あの人はあまり考えていないよね」といった会話になることはありませんか？

その一方で「自分は、しっかりと考えられているか？」と思うと、不安になる人もいます。

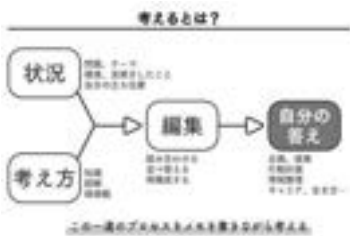


「考える」と言っても、基本的にはゼロからイチを生み出すヒラメキのような行為ではありません。

ある「状況」に対して、自分の過去の知識や経験、価値観などが蓄積された「考え方」を使って、手に入れた情報を組み合わせたり、並べ替えたりしながら再構成する。つまり「考える」とは「編集する」ことで、自分なりの「答え」にたどり着く行為のことです。

### ○ 「考えている人」と「思考停止している人」の差

「考えている人」は状況をしっかりと捉え、自分の考え方を常にアップデートしています。そしてインプットされた情報を編集してアウトプットを出しています。



一方、「思考停止している人」は状況の捉え方が甘く、他人の考えや決まったルールに流されて、条件反射的に答えを出してしまいます。

本当に考えているのであれば、「これは決まったパターンの常識にはまり込んでいないかな」と状況を分析して、自分の「考え方」に照らして深く思考していかなければいけません。

そして、本当に考えたいと思う時はメモをするべきなのです。

### ○ メモを書くことで思考は前進する

なぜかという、メモが思考を前進させる「アクセラ」の役割を果たすからです。

考えたイメージが頭にないとメモはできません。

「何が大切なのだろう」「言いたいことはどういうことかな」「どう組み合わせればいいだろう」などと自問自答をしながら、頭に思いついたことをメモすると考えがドンドン進んでいきます。

もしメモを書けないなら、それは考えていないことになります。考えているからメモするのです。メモは正に手仕事ですが、これは考えるという行為において試行錯誤をするためであり、書いては考え、考えては書くということが今後ますます必要になってきます。

生徒の皆さん、メモ書くことでどんどん思考を回転させ、考える力を身につけていきましょう。



校長クイズ

- 1 見れば見るほど欲しくなる文房具は何？
- 2 戦わない文房具って何？

前号クイズの解答

- 1 グリーンピース
- 2 オルガン