

たのしく「創造」なかよく「協力」たくましく「健康」



# 恵み野小

恵庭市立恵み野小学校  
学校だより No. 10

令和6年12月24日

TEL 36-7505  
Fax 36-7964

## エビングハウスの忘却曲線について

校長 吉田かおり

明日から、冬季休業に入ります。今は働き方改革でお休みを絶対にとらないと、会社が注意を受ける時代です。学校も、どうしたらいいか毎年頭を悩ませます。皆様には、心穏やかに充実したお休みをお過ごし下さい。

さて、今年最後は、最近「エビングハウスの忘却曲線」について思い出すことができましたので、こちらのお話をさせていただきます。

先日、話したはずだけど、その場にいた誰も覚えていなかったことがありました。覚えなくてもいいことだったからだと思っていますが、覚えていないのは実は、結構当たり前のことなのです。

人の脳は、一度勉強したことを1時間後には56%忘れ、1日後には74%、さらに、1週間後には77%、1か月後には79%を忘れるとされているからです。もちろんこれには、個人差があります。概ねこのように「時間が経つほど記憶は減る」ことは皆さんも実生活で感じているのではないのでしょうか。

忘れるまでの時間と記憶の関係を表した図を「エビングハウスの忘却曲線」と言い、「忘却曲線」はドイツの心理学者であるヘルマン・エビングハウスが提唱したものです。

- 学習内容を復習しない場合、30日後にはほとんどの知識を忘れる
- 学習から24時間以内に10分の復習をすると、記憶が100%に戻る
- 学習から1週間後に2回目の復習をすると、5分で記憶を取り戻せる
- 学習から1か月後に3回目の復習をすると2~4分で記憶を取り戻せる

上記のポイントを意識し「短期記憶」を「長期記憶」に効率よく変換させ「適切なタイミング」で学習を重ねるといいとされています。実際に、神戸市の高校生が受験勉強のためにこちらのポイントを意識した付箋を考案し、それが評判になり商品化されて現在販売もされています。(自作もできますよ)

という事は、話をする側にも工夫できることがあるということです。

今年、恵み野小学校の児童達には「粘り強く頑張る」ことを目標にして欲しいと全校集会で繰り返し話をしてきました。定着したでしょうか。お子さんに聞いてみてください。

長期休業に入ります。この冬は、何で覚えてないの?!と言わず、タイミングをつかみ、長期記憶に変換させてあげることに挑戦してみたいはいかがでしょうか。



皆様、良いお年をお迎えください。



## 「恵み野大もちつき大会」開催されました



恵庭市長原田様をはじめ来賓の皆様、本校児童・保護者、コミスクのスタッフの方、町内会等の地域の方など、総勢260名のご参加のもと、盛大に開催することができました。様々な世代の方が参加されていた中、あたたかな交流が生まれて、皆さん笑顔でした。つきたてのもちを、その場でおいしくいただくことができました。ありがとうございました。

## スキー学習に向けて

冬休み明けからいよいよスキー学習が始まります。ボランティアで御協力いただける方、よろしくお願いたします。別紙「令和6年度のスキー学習について」をご確認の上、準備をお願いします。

冬休み中は、1月9日(木)、10日(金)、14日(火)の8:00~16:30にスキー用具を事前に搬入することができます。「いこい広場の玄関」(学童用玄関)からお願いします。なお、施錠されている場合は、職員玄関からお入りください。※作品や上靴、図書等も搬入することができます。

<ありがとうございました!>

### ○「恵み野親の会」様

学校図書購入に関わるご寄付をいただきました。



## 1月行事予定

日	曜	学校行事
1	水	元日 学校閉庁日
2	木	学校閉庁日
3	金	学校閉庁日
4	土	
5	日	
6	月	学校閉庁日
7	火	
8	水	コ) スタッフ会議①
9	木	スキー搬入可能日(作品・上靴・図書等)(8:00~16:30)
10	金	スキー搬入可能日(作品・上靴・図書等)(8:00~16:30)
11	土	
12	日	
13	月	成人の日
14	火	転入生受付(10:00) スキー搬入可能日(作品・上靴・図書等)(8:00~16:30)
15	水	全校朝会(放送)冬時間(2年生5時間授業 ~31日)
16	木	交通安全現地指導 冬休み作品展(~24日) 選管①(昼休み)
17	金	交通安全現地指導 スキー学習(5・6年盤尻)
18	土	
19	日	
20	月	児童委員会⑦ 選管② SC
21	火	ALT
22	水	スキー学習(3・4年盤尻) かめ吉(2・5年)
23	木	
24	金	スキー学習(5・6年盤尻)
25	土	
26	日	
27	月	ALT 選管③(中休み) 諸費納入日
28	火	ALT
29	水	スキー学習(3・4年盤尻) かめ吉(4・6年)
30	木	
31	金	スキー学習(5・6年盤尻)

※SC スクールカウンセラー来校日

ALT・・・外国語指導助手来校日

◎行事予定は変更となる場合があります。その際は安心メール等でお知らせします。

◇学校閉庁日

12月29日(日)~1月6日(月)

◇スクールカウンセラー・石崎美濃先生の教育相談をご活用ください。相談の時間は、基本9時から16時です。相談の予約をしたい方は、学校までご連絡ください。また、市民会館でも下記の日程で教育相談を行っております。

【1月本校来校日】

1月 20日(月) 9:00~16:00

【市民会館教育相談】

1月 29日(水) 窓口 教育委員会教育支援課

33-3131