



「手書き勉強」と「デジタル勉強」

効果の違いは？

- 「紙やノートへ書いて勉強するのは、いまだき非効率ではないだろうか？」
- 「スマートフォンのアプリで勉強するなんて、本当に効果があるのだろうか？」

紙を使った手書きの勉強とスマートフォンなどデジタルツールを使った勉強、どちらが自分に合っているのかいまいちわからず悩んでいる方はいませんか？

それぞれの勉強のメリットや学習効果の違いについて説明し、上手な使い分け方を提案します。

【手書きのメリット1】 記憶に残りやすい

手で文字を書くという複雑な運動によって脳が刺激され、情報をより長期的に記憶できるようです。

【手書きのメリット2】

「前頭前野」を活性化させ脳機能を向上させる

前頭前野は「考える」「記憶する」「アイデアを出す」「判断する」「集中する」「感情と行動をコントロールする」など、人間にとって重要な働きを多く担う部位。スマートフォンなどのデジタルツールは前頭前野の働きを抑制してしまう一方で、手書きでは前頭前野の働きが活性化し、日々の学習により影響を及ぼします。

【デジタルのメリット1】 勉強への抵抗をなくせる

問題集で解けなかった問題を写真に撮っておき、時間のあるときに振り返るなどする。これなら、スキマ時間にも勉強できます。

【デジタルのメリット2】

わからないことをすぐに解消できる

効率的に勉強するためには「考えても仕方がないことはすぐに調べる」ことが重要だと言います。また、YouTubeなどで解説動画を見れば理解を深めることができます。

まとめると！以下ようになります。皆さん、試してみてください。

“復習・間違い直し”の勉強には「手書き」が向いてる！

“スキマ時間”の勉強には「デジタル」が向いてる！

期末考査開始！

第5号では、中間考査時に勉強の仕方について書いてみました。学校休校と緊急事態宣言において、我慢を強いられる期間が多くありました。それでも、学問に取り組み将来の夢に向かって進んでいかなくてはなりません。

今回は、「睡眠」と「食事」と「運動」についてお話ししましたが、今回は、やる気の出ない人向けのアドバイスです。

【1】「15分」だけでも取り組んでみる

自分の好きなもの得意なものから始める

【2】ストレッチをして体と心をリフレッシュする

首肩腰背中を中心に、気持ちいいと思う範囲で行い気持ちを切り替え、机に向かいましょう。

【3】うまくいった経験を思い出す

「自分はやればできる」とプラスに考える

【まとめ】何か行動することがやる気の向上につながる。やるべき事を見える化してみよう。

自分にあった方法でトライしてみよう！

アドラー心理学

怒りで人を動かそうとする人は幼稚である

子供は「感情」でしか大人を支配できない。大人になってからも、感情を使って動かそうとするのは幼稚である。



生まれたばかりの赤ん坊は言葉を話すことができません。「おっぱいが欲しい」「おしめが濡れて気持ちが悪い」「淋しいから抱っこしてほしい」。それを伝える唯一の方法は「泣く」という感情表現だけなのです。ですから、赤ん坊は「泣く」という感情表現を通じてあらゆる望みを手に入れます。そして、それを繰り返すうちに、「感情を使用する」ことで必要なものを手に入れることができる、と「学習」するのです。

子供は1歳に満たないうちから性格形成を始めます。つまり、言葉を話す前から性格ができ始める。「泣いたり怒ったりすることを通じて、すべてを手に入れられる」。赤ん坊の頃からそれを「学習」した子供は、その成功パターンを「性格」として刻みつけます。

そして、子供時代も、さらには大人になってからも、その「性格」を使い続けるのです。

もしも、あなたの周囲に感情的な人、すなわち、感情を頻繁に利用する人がいたら、その人は子供時代の成功パターンを繰り返し利用しているのかもしれない。怒りで周囲を動かそう。涙で相手を思い通りに動かそう。そうしているのです。

しかし、感情だけがものごとを達成する唯一の方法ではありません。にもかかわらず、大人になってからも感情表現で人を動かそうとする人は、内面的に幼稚なままで、といえるでしょう。