

たじみん昼話 63

意外に儲かる振り返り

多治高生の皆さん、一日が終了して、「今日も終わったな、お休みなさい」と、そのまま何も考えないで寝床に入り寝てしまっただろうか。中には、ゲームや YouTube に没頭したまま寝てしまう人もいるかもしれない。

でもそれは、とてももったいない行動であることが、ハーバード大学の研究で明らかとなっている。

ハーバード大学が明らかにしたのは、寝る前にあることを 15 分行うだけで、その日から 10 日後の学習パフォーマンスが 23% も上昇するというありがたい現象だ。特に教科学習や資格試験等に効果がみられるという。

その行動とは、その日に学んだことを 15 分だけじっくりと振り返ることだ。

たった 15 分でこの効果だ。実行しないのはもったいないと思う。

ましてや毎日これを繰り返せば、、、効果が積み重なり、、、三年後にはとてつもない学習パフォーマンスが得られるのではないだろうか。

しかも誰でも可能なこんな簡単なこと繰り返すだけで、23% の上昇だ。

多治高生の諸君、ゲームなどで寝つぶれている場合ではない。是非、今日から生活に取り入れて実行しよう。