

## たじみん昼話 89

### 友人から聞いた、より賢くなる学習法に関する話 4

最後の4つめは、昭和的だが意外と効果があるものだ。

④自らに語りかける口調の目標を紙に書いて、常時見る、読む。

これは、人の感情を利用したメンター効果を利用して、心理学的に学習効果を上げようという標語方式だ。簡単だが、自らに語りかけるというところが今までの標語とは違う。やり方は以下の三段階からなる。

(1)「自分はこういうところできていないから頑張れ」と、出来るだけ自分を俯瞰してから、自らに語りかけるような言葉を考案する。このとき、自分の性格をよく考えて、自らを鼓舞するものを考案したい。

(2)これを標語として紙に書き、机の前など常時見える位置に貼る。

(3)これを毎日見ながら、文字を自分に言い聞かすように口に出す。

これは、もう1人の自分がメンターとなって、自分を叱ったり諭したりする感覚を標語が創り出すことで、感情問題を解決しようという意図がある。

落ち込んでいるときはもちろん、調子よいときも、声に出して読むことで、(メンターの語りのように)脳に刻まれてそれが具現するという方法だ。脳科学的にも正しいやり方とされ、意外と効果があるのだ。

是非実践して欲しい。

紹介してきた方法は、彼に適合した独自の学習方法だ。徹底的な自己分析をして自分の性格に対応した学習方法を確立して欲しい。もちろん、Y学習方法は参考にするだけだ。

多治高生 583 通りの学習方法が確立するのを、桔梗は願っている。

確立できれば、その先にあるのは、多治高生全員の勝利だ。