

2 G 頭に入る勉強法

《はじめに》

私たち看護学生は勉強することが必要不可欠である。自分の成績に満足しておらず、自分の行っている勉強方法が正しいのか不安や迷いを抱えている。自分に合った勉強方法とは一体何だろうか。

《研究目的》

様々な勉強方法がある中で効率よく、且つ看護学生に有効的なものは何であるかを究明することを目的とした。

《用語の定義》

「頭に入る」とは学校で勉強したりする中での「経験や知識などを身につけること」。また、「いつでも思い出し実行できる状態になるさま」と定義する。

勉強：学問や技術を学ぶこと（広辞苑）

私たちは学問に絞って考えることとする。

《研究方法》

解剖学的な記憶に関する脳のメカニズムとその根拠の解明。本学科 39 期生 38 名と 40 期生 40 名にアンケート用紙を配布し、どのような勉強法を行い、それについての満足度を問うた。そして、アンケートや文献を基に頭に入る勉強法について再検討を行った。

《倫理的配慮》

調査票を配布するにあたり、研究の目的、個人情報保護、自由思想による参加回答拒否による不利益が生じないことを、データは研究目的以上には使用しないこと。検査結果は研究終了後破棄されることを口頭で説明、協力を得る。調査票記入を持って研究参加に同意したものとする。

《結果》

		最も多い項目	割合
(1)	勉強する時間帯	夜	80%
(2)	勉強する環境	自分の部屋	43%
(3)	勉強方法	ひたすら書く	29%
(4)	気分転換の方法	休憩をとる	48%
(5)	その他の項目	音楽を聴きながら	40%
(6)	毎日の勉強時間	1時間未満	50%

《考察》

アンケート結果(1)より夜に勉強していることに満足していない人が多いことから、十分な睡眠が確保されず、良い勉強結果が表れていないと感じている為だと考えられる。

(2)より、教科書も揃い、飲食も自由でできるなど、落ち着いて過ごすことが出来、一人で集中して勉強することができるなどのメリットがあることから自室が1番多いと考えた。

(3)より、まだ自分に合った勉強方法を見つけれられていない人が多いと考えられる。

(4)より、論文からも、休憩をはさむ方が集中力がアップすることが発表されており、自ら休憩を取り集中力をあげているのではないかと考えた。

(5)より、記憶力、注意力は騒音の影響を最も受ける為、音楽を聞きながらの勉強は有効でないと言える。

(6)より、全体的に勉強時間が少ないことが分かった。看護学生は限られた時間の中で効率よく勉強することが必要である事が分かった。

《結論》

新しいことを習得する場合は、1人で朝に自分の部屋で騒音なく勉強を行うことが理解を深めるために有効的だということがわかった。理解し既に習得していることであれば、他者と勉強を行うことで知識の確認ができ、繰り返し行うため長期記憶として頭に入ることで記憶が定着する。気分転換には休憩をはさみ、脳を休めることに重点を置くことが必要である。

勉強法については、参考文献、アンケート結果からは有効的な方法は明らかにならなかった。

以上のことより、頭に入る勉強方法は、自分に合った集中力を高めることが大切である。