

★トークルームだより★

令和7年6月2日発行
大内中学校
教育相談係

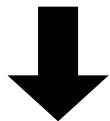
嫌な記憶よ、さようなら ~思い出したくない記憶を忘れる方法~

みなさんは、思い出したくない記憶はありますか？まったくないという人の方が少ないのでないかと思います。

思い出したくない出来事を忘れる方法は、『思い出したくない出来事を思い出させる手がかりに出会った際に、その出来事を思い出すのをやめること』です。失恋を例にすると、以下のような方法になります。

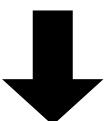
【失恋の場合の実践例】

別れた恋人からもらったマグカップを見る
と、失恋したことを思いだしてしまう。



この時マグカップは、忘れない出来事を思い出させる手がかりになります。

このマグカップを見た時に、失恋に関する出来事を頭の中から追い出すように、マグカップから失恋に関する出来事を思い出さないようにしてみる。



思い出さないことを何度も繰り返すことが重要です。
※はじめは思い出すことを止めるのは難しい場合もあります。
※手がかりと接している時のみ行うというのがポイントです。

徐々に思い出しにくくなっていく。

この方法は、研究としてデータのある方法です。思い出さないことを繰り返すと忘れていくというデータを裏付けるように、思い出すことを繰り返すと思い出しやすくなるというデータも示されています。

定期テストも近くなってきました。この方法を勉強に取り入れてみませんか？

参考資料：心理学ミュージアム

***** キリトリ線 *****

手塚SSW 来校日 6月… 6日(金)午後のみ、12日(木)午後のみ、
17日(火)午後のみ

坂本SC 来校日 6月の勤務はありません。

★相談をしたい人は、名前を書いて保健室(東瀬)まで提出してください ★時間や場所はあとから連絡します。

年組 名前

どんなこと？