

TORISETSU / GIFT

10回書いても覚ええないのは、やり方が脳に合っていないだけ。

ADHDの子の 最強暗記法

「書く」より「思い出す」。

漢字・英単語・九九の3つぶん。

今日の夜、1個だけ試せる形にしました。

そら | 発達の特徴がある子の育児

はじめに

漢字テスト前夜。「10回ずつ書きなさい」と言って、ノートを開かせる。お子さんは嫌々書き始める。でも翌日のテストでは、半分も書けない。

「昨日あれだけ書いたのに、なんで覚えてないの!？」

これ、お子さんの努力が足りないんじゃないかもしれません。「書いて覚える」というやり方が、ADHD脳に合っていないだけです。脳科学には、もっと少ない労力で、もっと確実に記憶に残る方法があります。

なぜ10回書いても覚えられないのか

脳は「インプット(入れる)」では覚えません。「アウトプット(思い出す)」で覚えます。

10回書くのは「入れる」作業。脳にとっては「手を動かしているだけ」で、記憶の回路はほとんど動いていません。特にADHD脳は、単純な繰り返し作業でドーパミンが出にくい。だから10回書いている間に、脳は別のことを考えている。手は動いているけど、頭は動いていない。

これが「書いたのに覚えてない」の正体です。

最強の暗記法 = 思い出す回数を増やす

脳科学で「検索練習効果(テスト効果)」と呼ばれている方法です。世界中の研究で、「10回書く」より「3回思い出す」ほうが定着率が高い、と繰り返し示されています。やり方はシンプルです。

今まで

書く → 書く → 書く → 書く → 書く

これから

見る → 隠す → 思い出す → 確認する、を繰り返す

これだけです。

具体的なやり方(漢字編)

1 見る(5秒)

漢字を1つ、じっと見る。書き順も一緒に目で追う。5秒だけ、集中して見る。

2 隠す

お子さんの手で、漢字を隠す。または紙を裏返す。

3 思い出して書く

何も見ずに、1回だけ書く。書けなくてもOK。「思い出そうとした」ことに意味がある。

4 確認する

隠していた漢字を見て、合ってるか確認。間違えたら、もう一度1から。

5 3回繰り返す

同じ漢字で1～4を3回やる。3回「思い出す」ことで、記憶が定着する。

10回書く(30分)→ 翌日忘れる

3回思い出す(10分)→ 翌日も覚えている

具体的なやり方(英単語編)

方法: フラッシュカード式

- 表に英単語、裏に日本語を書いたカードを作る
- 表を見て、日本語を思い出す
- 裏を見て確認
- 間違えたカードだけ、もう一周

ADHD脳に効くポイント

- 1回に覚える量は**5個まで**(10個は多すぎて脳がパンクする)
- 「全部正解」がゴールじゃなく、「思い出そうとした回数」がゴール
- 寝る前にもう一度、同じ5個を思い出すと定着率がさらに上がる

具体的なやり方(九九編)

方法: ランダムクイズ式

親「7 × 8は？」 子「…56！」 親「正解」

これを順番通りじゃなく、ランダムに出す。

なぜ順番通りはダメなのか

「いんいちがいち、いんにかに…」と順番に唱えるのは、脳にとって「メロディを再生している」だけ。途中から聞かれると答えられないのは、記憶ではなく音の流れで覚えているから。ランダムに聞かれると、脳が「検索」する。この「検索」こそが、記憶を強くする。

親ができる最強のサポート

1. 「クイズ出して」と言われる関係を作る

一番理想的なのは、お子さんが自分から「ママ、クイズ出して」と言ってくる状態。そのためには、最初は親がゲーム感覚で出す。正解したら「おっ、すごい」の一言だけ。間違えたら「惜しい、もう一回あとで出すね」。

2. 「夕食クイズタイム」を作る

毎日の夕食で、1分だけクイズタイム。「今日学校で習った漢字、1個だけ出して」。お子さんが出題者になると、さらに記憶が強化される。

3. 間違いを絶対に責めない

間違えた時に「なんで覚えてないの」と言うと、コルチゾールが出て、記憶回路が閉じる。間違えるのは「あと1回思い出せば覚える」のサイン。

ADHDの子に特に効く3つのコツ

コツ1: 1回の量を減らす

- 漢字なら1日5個まで
- 英単語なら1日5個まで
- 九九なら1段ずつ

ADHD脳は、量が多いと「全体像」に圧倒されて固まる。少なくていい。その代わりに「思い出す回数」を増やす。

コツ2: 時間を分散させる

- 朝1回、夜1回(同じ5個を思い出す)
- 1日に30分やるより、5分×3回のほうが効く

脳科学では「分散学習効果」と呼ばれています。まとめてやるより、バラバラにやるほうが記憶に残る。

コツ3: 寝る前に1回だけ思い出す

寝ている間に、脳は記憶を整理します。寝る直前に「思い出す」と、その記憶が優先的に整理される。布団の中で、今日覚えた漢字を1つだけ思い出す。書かなくていい。頭の中で思い浮かべるだけ。

まとめ

「10回書きなさい」

手は動くけど、脳は動いてない

「1回見て、隠して、思い出して」

脳が全力で動く

ADHD脳は、退屈な繰り返しが苦手。でも「クイズ」「ゲーム」「チャレンジ」は得意。「書く」を「思い出す」に変えるだけで、お子さんの暗記力は、驚くほど変わります。今日から、漢字ドリルの前に、「見る、隠す、思い出す」。この3ステップだけ、試してみてください。

同じやり方でも、入口はその子で変わります

ここまで書いてきた「思い出す」やり方は、どの子にも効きます。ただ、**どこから入ると続くのか**は、子によって違います。8問で出たタイプごとに、最初の一步だけ書いておきます。

まとめ役の子

始める前に、今日の総量を見せてください。

「今日は5個。1個につき3回思い出したら終わり」

この子は、終わりが見えないと1個目も始まりません。紙のはしっこに「5」と書いておくだけで、走り出し方が変わります。数えるのは親の仕事、決めるのはこの子、が続くコツです。

行動派の子

説明を飛ばして、いきなり始めてください。

「1個だけクイズ出すね」

やり方の説明は、1回やった後のほうが入ります。先に手順を全部話すと、始める頃にはもうエネルギーが切れています。間違えても止めないで、そのまま次に行って大丈夫です。

発明家の子

やり方を、選ばせてください。

「書くのと、当てっこ。どっちが早く覚えられると思う？」

この子は、命令だと動きませんが、自分で選んだ方法なら最後までやります。「思い出すほうが早い」を自分で見つけた瞬間から、勝手に続きます。

応援団の子

机ではなく、食卓でやってください。

本文に出てきた「夕食クイズタイム」が、この子にいちばん合います。ひとりで机に向かうと止まるのに、人がいると急に進む子です。教えなくて大丈夫です。同じ場所にいる、それだけがこの子のスイッチです。

最後に

タイプが違ってても、やることは同じです。**書く回数を減らして、思い出す回数を増やす。**

うまくいかない日もあります。それは方法が合っていないのではなくて、ただそういう日だっただけです。また明日、1個だけやってみてください。

僕はこれまで2,000人以上の親御さんの相談に乗ってきました。うまくいかない日がある家のほうが、ずっと多いです。

1人で抱え込まないでください

暗記法だけでなく、朝の支度、宿題、忘れ物、癪癢。ADHD脳の仕組みに合わせた関わり方を毎日届けている場所があります。『シャングリ・ラ』というコミュニティです。読むだけで大丈夫です。入り口は、その固定投稿から入れます。