



思考を整理して学修を効率化させよう

入学おめでとうございます！ 大学生活は新たな経験・学びの場です。ここで学んだことは、将来のキャリアや人生に大きな影響を与えたいと思います。一方、大学で学ぶことは多く、効率的に学ぶためには、学んだ内容を整理し、蓄積することが重要です。このコラムでは、学修内容の分類や構造化による思考の整理について紹介します。

◆ 思考の整理の定義・メリット

「思考の整理」とは、学修した情報を分類、構造化することと定義します。これによるメリットとして、①深く理解し、記憶への定着を促し、再学修が容易になるなどの学修効率の向上が挙げられます。加えて②共有がしやすくなり、これは学んだ内容をもとにしたコミュニケーション（講義でのグループディスカッションや就職活動時の面接など）の円滑化が期待できます。

◆ 具体的な方法論

① 道具を用いた方法

ノートやパソコンへの記録。講義内容などを記録しておくことで後での見返しや検索が容易になり、記憶に残りやすいです。また、整理することで自分自身の思考の流れを理解し、学修プロセスの改善に繋がります。個人的には琉大生は無料で利用でき、講義ごとのセクション分けが可能でPDFへの書き込みも容易な OneNote というサービスがおすすめです！

② 脳内で完結する方法

メモ化法→新しい情報を覚える際に既存の知識を結びつけることで記憶を補助する方法です。
アウトライニング(脳内ツリー作成)→学修内容を大きな枠組みから小さな枠組みに分解、構造的に整理する方法です。

◆ まとめ

本コラムでは、思考を整理することについて、その定義やメリットについて紹介しました。また、道具を用いた方法や脳内で完結する方法など、具体的な思考の整理の方法についても解説しました。

紹介したものはあくまでも一例で、自分にあったスタイルを見つけることが重要です。試してみて、自分に合った方法を見つけ、学修効率を改善しより充実した学生生活を送って下さい。



(地域共創研究科 M1)