グループワークアンケート（実施前）　　　　　　　　　氏名：

1. 私の記憶力は、

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| １ | ２ | ３ | ４ | ５ |
| とても悪い |  | 普通 |  | とても良い |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 全く思わない | あまり思わない | どちらでもない | ややそう思う | そう思う |
| 1. 自分の記憶の特徴を理解して

いる |  |  |  |  |  |
| 1. どんな時に自分の記憶が良く／悪くなるか分かっている
 |  |  |  |  |  |
| 1. 自分の記憶力を信頼している
 |  |  |  |  |  |
| 1. 自分がどんな時に物忘れを

しやすいか分かっている |  |  |  |  |  |
| 1. 自分の記憶をさらに良くして

いけると思っている |  |  |  |  |  |
| 1. 自分の記憶は良くなっている

と思う |  |  |  |  |  |

８．記憶や記憶の補完手段に関して、グループワークを通して身につけたいと思っていることについて教えてください。（自由記述）

グループワークアンケート（実施後）　　　　　　　　　氏名：

1. 私の記憶力は、

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| １ | ２ | ３ | ４ | ５ |
| とても悪い |  | 普通 |  | とても良い |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 全く思わない | あまり思わない | どちらでもない | ややそう思う | そう思う |
| 1. 自分の記憶の特徴を理解して

いる |  |  |  |  |  |
| 1. どんな時に自分の記憶が良く／悪くなるか分かっている
 |  |  |  |  |  |
| 1. 自分の記憶力を信頼している
 |  |  |  |  |  |
| 1. 自分がどんな時に物忘れを

しやすいか分かっている |  |  |  |  |  |
| 1. 自分の記憶をさらに良くして

いけると思っている |  |  |  |  |  |
| 1. 自分の記憶は良くなっている

と思う |  |  |  |  |  |
| 1. このプログラムは記憶の向

上に役立っている |  |  |  |  |  |
| 1. 全体的に、私はこのプログ

ラムに満足している |  |  |  |  |  |

１０．グループワークの感想について教えてください。（自由記述）

グループワークアンケート（実施前・実施後）　　　　　氏名：

１．何か記憶を補助するための方法を使っていますか？

　　　　　はい　　・　　いいえ

２．記憶のための工夫（記憶術など）を何かしていますか？

解説を読み、使っている場合は頻度と使いやすさ、効果を記入してください。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名前 | 使用頻度 | 使いやすさ | 効果（○△×） |
| 毎日 | 週１回 | たまに | 簡単 | 普通 | 難しい |
| 繰り返し |  |  |  |  |  |  |  |
| チャンキング |  |  |  |  |  |  |  |
| 記憶の痕跡をたどる |  |  |  |  |  |  |  |
| 再認 |  |  |  |  |  |  |  |
| 関連付け |  |  |  |  |  |  |  |
| 精緻化 |  |  |  |  |  |  |  |

＜解説＞

その他に、何かご自身で使っている方法があったら教えてください。

|  |  |
| --- | --- |
| 名前 | 内容 |
| 繰り返し | 聞いたことを口に出したり頭の中で繰り返して覚えやすくする方法。 |
| チャンキング | たくさんのものを覚えるときに、似たものどうしでグループ分けをして覚えやすくする方法。 |
| 記憶の痕跡をたどる | 何かを思い出すときに、そのとき起こったことや状況をふりかえっていく方法。（例：「家に帰ってきた時はスマホが見つからなかった。帰りに寄ったコンビニで使った覚えがあるから、その途中で落としたかも…」など） |
| 再認 | 何かを思い出すときに、経験したかどうかイエスかノーで答えらえる形にして思い出す方法。（例：「昨日何を食べたか」を直接思い出すのではなく、「昨日カレーを食べたか」「魚を食べたか」と考えながら昨日食べたものを思い出す、など） |
| 関連付け | 新しいことを覚えるときに、何かと関係づけることで覚えやすくする方法。（例：初対面の人を覚える際、「有名人の○○さんと同じ名前だ」と関連付けて覚える、など） |
| 精緻化 | 新しいことを覚えるときに、情報を深く、細かく知ることで覚えやすくする方法。（例：初対面の人を覚える際に趣味を聞く、など） |

その他に、何かご自身で使っている方法があったら教えてください。

３．記憶を補助するための道具を何か使っていますか？

使っている場合は頻度と使いやすさ、効果を記入してください。

（１）紙媒体など、電子機器以外のもの

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名前 | 使用頻度 | 使いやすさ | 効果（○△×） |
| 毎日 | 週１回 | たまに | 簡単 | 普通 | 難しい |
| メモ |  |  |  |  |  |  |  |
| スケジュール帳 |  |  |  |  |  |  |  |
| チェックリスト |  |  |  |  |  |  |  |
| ふせん |  |  |  |  |  |  |  |
| メモリーノート |  |  |  |  |  |  |  |
| 物理的リマインダ |  |  |  |  |  |  |  |
| 時計・アラーム |  |  |  |  |  |  |  |

（２）スマートフォン等の電子機器

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 名前 | 使用頻度 | 使いやすさ | 効果（○△×） |
| 毎日 | 週１回 | たまに | 簡単 | 普通 | 難しい |
| メモ |  |  |  |  |  |  |  |
| カレンダー |  |  |  |  |  |  |  |
| リマインダ |  |  |  |  |  |  |  |
| アラーム |  |  |  |  |  |  |  |
| カメラ（写真） |  |  |  |  |  |  |  |
| カメラ（動画） |  |  |  |  |  |  |  |
| マップ |  |  |  |  |  |  |  |
| 音声入力 |  |  |  |  |  |  |  |
| ボイスメモ |  |  |  |  |  |  |  |

その他に、何かご自身で使っているものがあったら教えてください。