



相談室だより

令和7年12月1日 教育相談担当

うっかりミスで、テストに限らず失敗した経験は、ほとんどの人があると思います。今回のテーマは、「**ケアレス(注意力不足)ミスを防ぐ方法**」です。今回は問題の解き方に限定してありますが、日常生活のケアレスミスを防ぐことにも共通点があります。

1 どうしてケアレスミスは起こるの？

(1) 油断や慢心

「きちんと確認した。」と思うと、脳が「正しい」と判断して疑う思考が働くことがあります。その結果、明らかなミスでも気づきにくくなります。



(2) 緊張のしすぎや焦り

適度な緊張状態は能力を最大限に発揮させる、と言われます。しかし、緊張のし過ぎは過剰な脳内物質分泌を起こし、思考力や判断力を低下させ、ケアレスミスを起こします。また、焦りは見落としや強引な行動につながり、ケアレスミスの原因になります。

(3) 問題をよく読まない、考えない

問題をよく読まなかったり考えたりせず、「こんなことだろう。」と見切り発車で解き始めることも、ケアレスミスの原因です。

(4) 疲れや集中力の低下

集中力の持続には限界があるため、脳の疲れによって思考力が低下することで、ケアレスミスが起ります。

2 少しでもミスをなくすには、どんな方法があるの？

(1) 指差しと小声のつぶやき

問題の読み間違いや言葉の抜き出し間違いを防ぐために、文章を指で差す、その文字を小声でつぶやきながら書き写す方法があります。写し終わった後も1字ずつ指で差しながら声に出して再度チェックします。テスト中は声を出せません。心の中でつぶやくだけでも効果があります。



(2) 積極法と消去法のセットで答えを選ぶ

選択肢を選ぶ問題では、正しい選択肢を探して解答する『積極法』と、間違った選択肢を消して残ったものを解答する『消去法』があります。

『積極法』で考ええた場合、消去法で確かめてみましょう。広い視野で全体を見直すことで思い込みによるミスを防ぐことができる、『積極法』と『消去法』を併用して使うことがおすすめです。

裏に続く→

(3) 設問の条件に印をつけて確認する

設問の条件が複数ある場合は見落としやすいので、『重要』と思った箇所に下線や印を付けておき、解き終えたら導き出した解答が条件を満たしているかを確認します。

確認ができた条件から下線や印に『✓』マークをつけ
て確認漏れを確実に防ぎます。

(4) 頭の中だけで考えない

数学の文章題では、図を描くことによって問題の意図
が把握しやすくなります。また、暗算ミスを防ぐために、
計算式をメモしましょう。

(5) ミスの可能性を疑って冷静に見直しをする

ケアレスミスは必ずあると思い、解答を見直しましょ
う。後ろの問題から見直すと、新しい目線で見直せます。

(6) ミスを記録として残す

人間は同じミスを繰り返しがちです。「失敗は成功の母」です。ノートに自分のケア
レスミスを書き出したり、解答用紙を貼り付けたりして失敗を記録し、定期的に見直してみま
しょう。ミスの原因と傾向が明らかになり、工夫や対策が見えてきます。



ケアレスミスには日頃からの対策が必要不可欠です。また、メモや指差し＆つぶやき確認は、日常生活の中でも役立つ技能です。取り入れてみてはいかでどうか。

