



# 育児休業給付の延長に関する 審査の厳格化について

## 注目トピックス

### 01 | 育児休業給付の延長に関する 審査の厳格化について

育児休業給付の延長のためにわざと保育園に落ちる問題について、ハローワークの審査の厳格化が予定されています。現段階の情報を紹介します。

## 特集

### 02 | 2024年度の社会保険 現物給与額額の改正について

毎年4月に社会保険の「現物給与額額」が改正されます。2024年度の額額を紹介するとともに、具体的な現物給与の計算方法について解説します。

### 03 | 事業場外みなし労働時間制の判断基準

「定額残業代制」と混同しがちな「事業場外みなし労働時間制」の要件と注意点について解説します。

## 話題のビジネス書をナメ読み

### 04 | 科学的根拠に基づく最高の勉強法 (KADOKAWA)

本書は米国内科専門医が、膨大な科学的研究から導き出した効果の高い勉強法を紹介しています。アクティブリコールや分散学習など、脳科学の知見を活用した具体的な学習テクニックが満載の一冊です。

## ささき文大社会保険労務士事務所より

### 05 | お問い合わせについて 06 | 近況報告

## 経営診断ツール

### 07 | 事業場外みなし労働時間制

チェックシート



# 科学的根拠に基づく 最高の勉強法

安川 康介 (著)

単行本：256 ページ

出版：KADOKAWA

価格：1,760 円 (税込)

## はじめに

著者の安川康介氏は、米国で内科医として活躍する傍ら、YouTube で学習に関する科学的知見を発信しています。多くの人が実践する再読やノートまとめ、マーカーなどの勉強法は効果が低いと説明する筆者が紹介する「科学的根拠に基づく勉強法」とはどのようなものなのでしょうか。

## アクティブリコール

聞き慣れない「アクティブリコール」という言葉は、勉強したことや覚えたいことを能動的に思い出し、記憶から引き出すことを指します。記憶するために積極的に思い出す作業が決定的に重要であることが多くの研究で明らかになっています。ある実験ではアクティブリコールをしたグループは読んだだけのグループよりも記憶に自信がなかったにも関わらず、実際には一番効果があったという結果が出ています。この興味深い現象について筆者は次のようにまとめています。

アクティブリコールをしたグループは勉強直後は、他の勉強方法で勉強した人たちに比べて一番自信がなかったのです。実際には一番効果がなさそうだと評価されたアクティブリコールが、一番効果があったというわけです。

「繰り返し読んだ」という経験が「よく覚えている」という錯覚を生み出す状況から、学習効果は本人には実感しにくい場合がある、ということがいえるでしょう。

## その他の学習効果が高い勉強法

### 【分散学習】

一夜漬けなど集中して学習する「集中学習」の対として時間を空けて繰り返し学習する「分散学習」が効果的です。様々な研究で分散学習の効果は確認されてい

て、本書ではその内容が紹介されています。

### 【精緻的質問と自己説明】

「なぜそうなっているのか、どのようにそうなっているのか」を自問自答しながら学習を進める方法です。頭の中で自分と会話をしながら、知識を定着させていく手法です。

### 【インターリーピング】

類似しているが異なる複数のスキルや勉強のトピックを交互に学習する手法で、運動分野にも応用可能です。ただし、全く異なる分野を混ぜてもあまり効果はなく、ある程度の理解を深めてからインターリーピングを導入するのが良いとされています。この手法も効果が実感しづらいと筆者は説明しています。

## 連続的再学習を試してみよう

本書で著者が最も推奨する学習法が「連続的再学習」です。これは、アクティブリコールと分散学習を組み合わせた手法で、以下の4つのステップで進めます。

1. 少なくとも1~3回内容を思い出せるようになるまでアクティブリコールする
2. 1日~1週間後に再度アクティブリコールする
3. 思い出せなかったものは知識を再確認し、アクティブリコールする
4. ステップ1~3について間隔を空け何度か繰り返す

心理学を学ぶ大学生を対象とした実験では、連続的再学習を行ったグループの正答率が84%だったのに対し、通常の学習法のグループは72%でした。さらに、3日後、24日後の再テストでも、連続的再学習グループの正答率はあまり下がらなかったのです。

他にもモチベーションに関する解説もあり、ご自身の勉強方法を見直したい方にオススメの一冊です。

# 当事務所からの お知らせ

労務管理や助成金などのご相談がございましたら、お気軽に当事務所までお問い合わせください。

## 当事務所へのお問い合わせについて

今月の事務所通信はいかがでしたか？

来月も充実した内容でお届けしていきますので、よろしくお願いいたします。

なお、今回の内容に関して、ご不明点やご依頼などございましたら、お気軽にお問い合わせください。

ささき文大社会保険労務士事務所	
代表	佐々木 文大
所在地	〒253-0053 神奈川県茅ヶ崎市東海岸北 4-1-36-201
営業時間	9:00~17:00
電話	0467-88-0661 090-5441-5696
FAX	0467-88-0661
メール	bun@sasakisr.com

## 代表よりあいさつ

メッセージをお書きください。

# 事業場外みなし労働時間制チェックシート

事業場外みなし労働時間制が適用されるかを調べるためのチェックシートです。

## チェック項目

No	チェック項目	YES	NO
1	事業場外で働く労働者は、下記のどれに該当しますか？（複数回答可） <input type="checkbox"/> 外勤の営業 <input type="checkbox"/> 在宅勤務 <input type="checkbox"/> その他（ ）		
2	対象労働者との連絡手段は、下記のどれに該当しますか？（複数回答可） <input type="checkbox"/> 電話 <input type="checkbox"/> メール、ショートメール <input type="checkbox"/> Lineなどメッセージングアプリ <input type="checkbox"/> パソコン、タブレット、スマートフォン <input type="checkbox"/> 無線 <input type="checkbox"/> その他（ ）		
3	対象労働者から業務報告を毎日求めていますか？		
4	対象労働者に逐一業務指示連絡をしていますか？		
5	在宅の場合の対象労働者に対して、仕事部屋と生活部屋を分けるよう指示していますか？		
6	時間配分や作業の順番、仕事のやり方について労働者の裁量がありますか？		
7	その他、事業場外みなし労働時間制に関連して相談がありましたら記載してください。 （ ）		

FAXのご返送は **0467-88-0661** まで

貴社名		ご担当者名	
ご住所		E-mail	
TEL		ご要望を	
FAX		お書きください	