

田村のつぶやき 第3号

2023.5.8発行

文責：島根県立江津高等学校長 田村康雄

脳を活かす勉強法

「人間は忘れる生き物だ」と言われます。情報としてインプットされたことを全部記憶していたのでは、脳がパンクしてしまいます。悲しいことや苦しいことがあっても、時間の経過とともに記憶が薄らいでいくことで、人は生きていけます。しかし、テスト勉強をしていると、漢字、英単語、数学の公式など、どうしても基本的な知識を覚えておく必要があります。これらを記憶に残すためには、どうすればいいのでしょうか。それは、「これは絶対に忘れてはいけない大切な情報だ」と、脳に思い込ませることです。そのための有効な手段のひとつが「反復」です。一度勉強しただけでは覚えてくれない脳も、同じことを何度も繰り返してインプットすることで、「こんなに何度も入ってくるのだから忘れてはいけない重要な情報なのだろう」と判断します。脳に錯覚させるのです。

忘れたらまた記憶の作業を繰り返せばいいとはいっても、反復の回数が少ない方が効率的です。記憶は、脳の大脳皮質にある側頭葉の側頭連合野というところに蓄えられます。側頭連合野は、視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚といった五感や、自分が行動する動機や心的態度などの様々な機能を統合するところでもあります。こうした機能のことを心理学では、「モダリティ」といいます。様々なモダリティから働きかけることで記憶が定着しやすいということが科学的に証明されています。例えば、英単語を覚えるのにも、目で見て覚える（視覚）だけでなく、発音しながら（聴覚）、書いて覚える（触覚）という方法が効果的というわけです。

脳がインプットされた情報を記憶するときは、それらに関連づけて整理する力が働いています。暗記をするときに、関連する項目や似たものを図や表にして整理したり、「なくよ（794）うぐいす平安京」のような語呂合わせで覚えたりするのも、その一例です。「関連づけ」に関係することですが、「知識記憶」より「経験記憶」のほうが長く定着するといわれます。「知識記憶」とは、いわゆる丸暗記のようなエピソードを伴わない抽象的な記憶のことです。一方「経験記憶」とは、実体験などからみあった記憶のことです。覚えたことを他人に話すことで「自分の経験にする」こともできます。例えば、友達どうして問題を出し合うことで、自分自身の理解も深まり、話したこと自体が自分の経験となって記憶されやすくなります。

人間は眠っている間に、その日インプットされたことを整理し、記憶を定着させます。睡眠には脳が深く眠っている状態である「ノンレム睡眠」と身体は眠っていても脳は活発に動いている状態である「レム睡眠」の二つがあります。この「レム睡眠」が記憶の整理には必要不可欠だということがわかっています。したがって、しっかり睡眠をとることが大切です。徹夜で一夜漬けは、科学的にもおすすめるものではありません。

16日（火）から、3年生は1学期中間試験が始まります。1、2年生も多くの教科・科目で単元テストが予定されています。早めから計画的に勉強に取り組んでいこう。