

カウンセラー室だより



さわやかな季節の秋がやってきます。収穫の秋、スポーツの秋、芸術の秋などとも言われます。皆さんにとっては実りの多い秋になるとよいですね。この時期は、夏の疲れが出る時期でもあります。大切な睡眠について考えてみましょう。

睡眠の働き ～脳を育てる～ 「寝不足の人は海馬が小さい」

あなたは睡眠時間をどのくらいとっていますか。現代人の課題として、夜型生活で睡眠不足になっていることが上げられます。睡眠時間は高校生では少なくとも7時間位必要と言われています。

「睡眠不足の人は海馬が小さい」ということが脳科学者の研究により分かりました。脳内の海馬は、記憶や学習に働く神経細胞です。海馬の神経細胞は脳内で唯一細胞分裂する細胞です。平均睡眠時間が5～6時間の子どもに比べ、8～9時間の子どもは海馬が1割程度大きいのです。



睡眠の役割として、①脳を育てる ②脳と体に「休息」を与える
③「記憶」を整理して定着させる ④「ホルモンバランス」の調整をする
⑤「脳の老廃物」を処理する、などが上げられます。

健康維持のためにも、学力を高めるにも、睡眠は大切です。「寝る子は育つ」と言うのは本当なのです。(ただし、眠り過ぎも睡眠不足と同様によくないので、年齢により適切な睡眠時間があります。)

睡眠不足は脳を疲労させ、体も心も疲労

脳は体の健康を保つ「生命維持体」と言われます。寝不足などが続くと、この生命維持体である脳が疲労し、まずはじめに、頭痛や腹痛、吐き気などの症状が現れます。

さらに、脳が疲労すると、認知力(記憶力・判断力・注意力)が低下します。認知力の低下は、学習力の低下だけでなく、体育や部活動のけが、登下校の事故、人間関係でのトラブルなど様々なことを招きます。脳の疲労は、自分では気がつかないうちに、「やる気がでない」「イライラして気持ちが不安定」といった、心にも影響を与えてしまいます。



☆寝不足のサイン

以下の2つが寝不足のサインです。

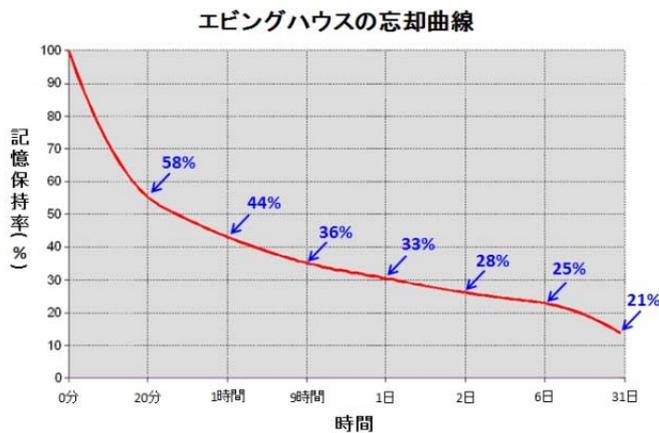
- ①昼間に眠くなる
- ②休日には平日よりも1時間以上多く眠る。

※自分が寝不足ということは、自分では気づかないことが多いのです。

効果的な学習法

反復こそが学習の王道 ～ エビングハウスの忘却曲線から～

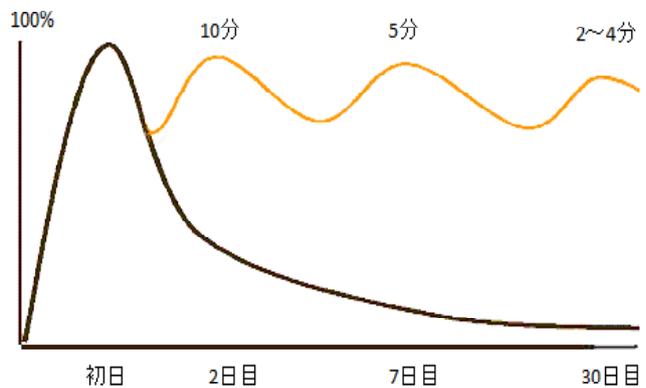
「エビングハウスの忘却曲線」(下図)では、人の脳は1度学習したことを1時間後には56%忘れ、1日後には67%忘れるということが分かります。個人差はありますが、「時間が経つほど記憶は減る」というのは事実です。ドイツの心理学者エビングハウスは記憶に関する実験として、無意味な音節を記憶し、時間と共にどれだけ忘れるかを数値化して、この曲線を導いたのです。



この表は時間と共に、どれだけ記憶したことが頭に残っているかを示しています。逆に言えば、どれだけ忘れるかということも分かります。

この結果は「人間の脳はいかに忘れやすいか」を表しています。では、何度もくり返して学習した場合はとえば、すぐに忘れることはありません。

人は繰り返し学ぶことで、記憶を強めることができます。右の図は繰り返して学習した場合の記憶の定着、復習のタイミングを示しています。(カナダの大学の研究結果)



学習してから2日目に10分、7日目に5分、1か月後に2～4分復習すると記憶が定着することを示しています。

学習の中で1つの内容を何回もくり返す、目や口、耳、手なども使って学習すると記憶はより定着します。教科書の音読、英単語や英文を書く、漢字や計算練習など、繰り返すほど記憶は定着するのです。

また、記憶に残るようにするためには、意味のある言葉、例えば、語呂合わせをすると覚えやすいというのがあります。よく年号を覚える時に使いますね。「鳴くようぐいす平安遷都」で794年と記憶する。円周率3.14159265358979を「産医師異国に向こう産後厄なく」、鰯は弱い魚、と記憶する。工夫してみると、記憶しやすくなります。自分なりに工夫してみましょう。