

おうちの方へ

保健室からの…つ・ぶ・や・き

放課後のことです。コンコンと保健室の窓をたたく音が。卒業生2人が手を振っています。「あれ～部活は？」とたずねると、「テスト前で、ないの。遊びに来たー!」と。「遊んでる場合ちがうやん。まっすぐ帰って勉強しないと。」と言ったのですが、「どうせ明日は嫌いな教科やし、あきらめてるねん。」とさらっと答えるのです。「苦手ならなおさら勉強せなあかんやん!」と言いかけてやめました。



勉強をしていると、嫌いな教科はなかなか頭に入ってこないことがあると思います。覚えようとしても覚えられない、そもそも苦手な教科は勉強する気すら起きない…。私にも覚えがあります。

実は、脳にはできるだけ不必要なことは覚えようとしないう性質があるそうです。必死に勉強しても「どうして嫌いなものを覚えなさいといけないんだー!」と脳は思ってしまうらしいのです。

記憶には「短期記憶」と「長期記憶」があります。生きていくために必要なこと、たとえば「熱いお湯に触れたらやけどする。」や「変なおいもの食べたらお腹をこわす。」などは、すぐに長期記憶として脳が覚えます。一方の短期記憶は、脳の奥深くにある「海馬」という部位で一時的に保管されますが、そのほとんどは、なくなってしまうそうです。海馬の容量は小さいため一時的に覚えたことをすぐに忘れてしまいます。学校の試験に必要な知識はたいいてい、「これを知らないで生命の危機だ」というものではありません。無理して覚えようとしていることは、脳にとって「必要な情報」ではないと認識されてしまうのです。でも、試験は非常に重要なものです。ならば、どうすればこの「自分の生命には関わらないけれど覚えなくては行けないこと」を長期記憶にすることができるのでしょうか？答えは…「脳を錯覚させること」。繰り返し、繰り返し、覚えていくことなのです。短期間の間に、同じ情報が何度も脳に入ると、海馬は「こんなに短期間のうちに何度も入ってくる情報なら必要なものに違いない!」と勘違いします。つまり、一定期間の間に何度も復習を繰り返すことで、勉強した内容が長期記憶になるということです。自分が「覚えた」と思ったところからさらに復習を重ねることで、知識の定着は万全になります。



とは言うものの、苦手な教科の教科書を何度も開けるのは苦痛ですよね。海馬って馬ってつくだけに目の前に人参ぶらさげたらがんばって働いてくれないものかなと非常につまらないことを考えてしまいました。これを覚えたら人参ならぬ大好きなおやつをひとつ食べられるよと脳をごまかす…。今度あの卒業生が来たら「一緒に実証実験してみない?」と誘ってみようかな。こういうつまらないことは、案外いつまでも覚えていられるのですが…。^_^;