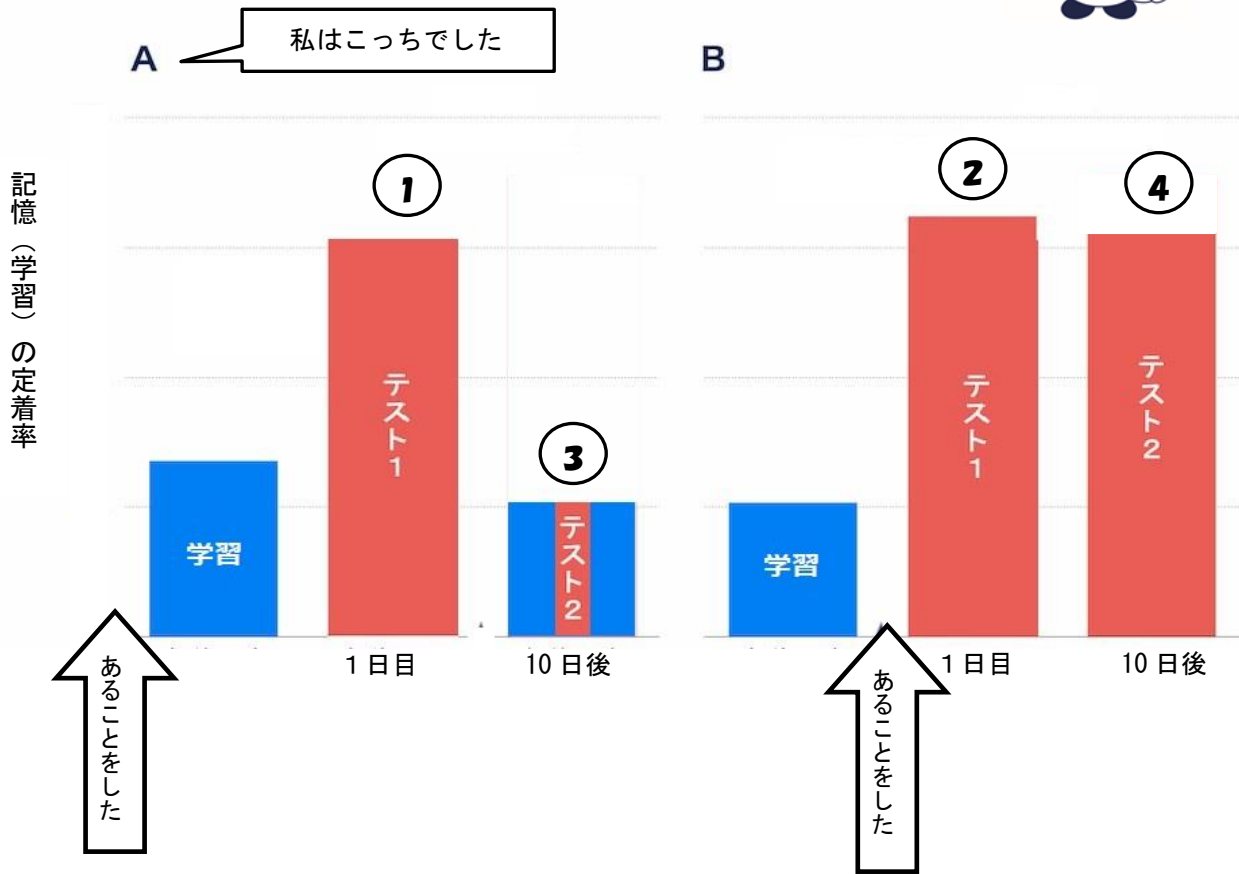


おはらかよこ 小原佳代子さんのお話<sup>はなし</sup>を聞いた<sup>き</sup>後<sup>あと</sup>、「この5月<sup>がつ</sup>から、人生<sup>じんせい</sup>最大の<sup>さいだい</sup>後悔<sup>こうかい</sup>をしている」という<sup>はなし</sup>話を<sup>はなし</sup>しました。その最大の<sup>さいだい</sup>後悔<sup>こうかい</sup>がこれです。  
下の<sup>した</sup>グラフ<sup>な</sup>が何を<sup>なに</sup>示<sup>し</sup>めているか「予想<sup>よそう</sup>」が<sup>よ</sup>つきますか？



<グラフ1>



【お話を伺った講師の方の紹介】

演題 『脳からみた学習と成長』  
講師 池谷 裕二 氏 (東京大学薬学部教授)



略歴： 1970年生まれ。1998年に東京大学にて博士号を取得。2002年～2005年にコロンビア大学に留学をはさみ、2014年より現職。専門分野は神経生理学で、脳の健康について探求している。

また、2018年よりERATO脳AI融合プロジェクトの代表を務め、AIチップの脳移植によって新たな知能の開拓をめざしている。文部科学大臣表彰 若手科学者賞 (2008年)、日本学術振興会賞 (2013年)、日本学士院学術奨励賞 (2013年) などを受賞。  
主な著書は『記憶力を強くする』『受験脳の作り方』『脳には妙なくせがある』など。

# 睡眠不足は問題外。朝型（朝学習型）も良くなかったのか…

7月20日（木）1学期終業式

ハートフルホールで、御津中学校の先輩である、アナウンサーの小原佳代子さんのご講演の最後に、「私が、5月に人生最大の後悔をした話は終業式でします」と予告しました。

今年5月に、東京大学の池谷先生のお話を聞いた時、生まれてはじめて中学校時代に戻って人生をやり直したいなと思いました。池谷先生は人間の脳のはたらきについて研究している方です。

では、校長室だよりの表のグラフを見てください。「さて、これは何を示したグラフでしょうか？」ヒントは、「矢印のところで、あることをした」わけですが、このあることが何なのか分かる人はいますか？・・・そう、あることとは「睡眠」なのです。

私は、中学校時代、夜の9時ちょっと過ぎには寝ていました。当時は毎日遅くまで部活動があって疲れていたため、夜は早く寝て、朝3時30分に起きて課題や勉強をするというルーティーンにしていたからです。このルーティーンは高校生になっても続けていましたし、なんなら友達にも「朝早く起きて、すっきりした気分で勉強するといいぞ」と自慢していました。

が、それは大きな間違いでした。グラフを見てください。グラフAは、睡眠してから学習をし、その後は睡眠をしないでテストをした人です。これが私ですね。グラフBは勉強してからしっかりと睡眠をとってテストをした人です。Aの①とBの②を比べると、あまり差はありません。ということは、睡眠のあとに学習をしても、学習のあとに睡眠をしても良いわけですが、学習してから10日後を比べると、私にとって、とても悲しい現実が見えてきます。

そう、朝、睡眠から目覚めて学習した場合、グラフの③のように10日後には「半分以上忘れてしまっている」のです。その反面、学習してから十分な睡眠をとった人は、④のように10日後ほとんど忘れていません。私の中学・高校の6年間の学習は何だったのでしょか。

池谷先生の研究によると、「脳は睡眠中に、起きている間に見聞きしたことを順番に整理し、記憶する作業に入る」のだそうです。ですから、私のように学習した後に睡眠をとらなければいわゆる記憶する力が十分発揮されません。徹夜で学習などというのは問題外ですね。睡眠不足も脳の記憶力に大きく影響します。「記憶のためには深い睡眠が重要」だからです。

もう一つ、音楽を聴きながら学習すると、「集中できると思っている人」はいませんか？あなたの脳は睡眠の間に学習したことに加え、その音楽も記憶すべきこととして整理しようとします。学習をする時、脳にとって音楽はじゃまですね。学習と睡眠の間のゲームも記憶にじゃまです。

さて、夏休み。私のように60歳になって後悔しないように、学習したことをしっかり記憶するためにも深くて十分な睡眠をとりましょう。

## 行事トピックス

☆次号「市内・東三・県・東海大会の紹介」をお楽しみに

