

記憶のメカニズムと睡眠

4月22日(木)の中学朝会で話した内容です。中学生には「振り返り」として、高校生にとっては、これから学習に集中するために、気に留めて欲しいです。

●「短期記憶」から「長期記憶へ」

外部から刺激を受けると、一端「海馬」と呼ばれるところに保管されます。これは「短期記憶」です。その後「長期記憶」となるように、①理解したり、②関連づけたり③体系的に覚えたり④間隔を空けて繰り返したり⑤思い出す訓練などをします。

エビングハウスの忘却曲線からも人は忘れる動物だと言うことがわかります。見て、聞いて、だけで長期記憶ができる人は良いのですが、量が増えるとそうはいかなくなります。ですから、メモを取ったり、ノートに書いたりします。それは、何時間かおきに繰り返し見て、長期記憶へ移行させるためです。

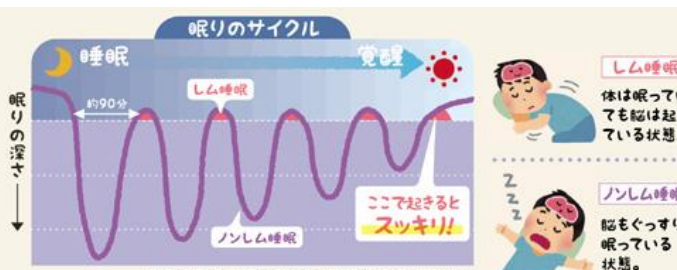
●学習ノートに必要な機能

ノートは学習の復習時に利用します。一番良いのは、ノートを見返すことで、授業の映像が浮かんで来て、先生や友人の一言などが頭に浮かんでくることです。

演習問題を解いた後、この学習ノートを開いて、その演習問題の内容がノートにあるか確認します。もし、なければその箇所を追記しノートをバージョンアップさせます。このことを繰り返すと、ノートは自分にとっての最高の参考書となります。

●レム睡眠とノンレム睡眠

人間が生きていくことで、眠りは絶対に欠かすことはできません。そして、この眠りによって記憶が整理されていきます。



このレム睡眠時に、体は休んでいるが、脳は働いているので、記憶が整理されていきます。睡眠直後に、深い眠り（ノンレム睡眠）に陥りますが、その時に成長ホルモンが分泌されます。この成長ホルモンは、体が成長するだけでなく、骨や皮膚を強くする作用も有り、脂肪を分解する作用もあるそうです。睡眠障害はメタボの一步！

研修旅行保護者説明会

令和3年度の国際英語科2学年の研修旅行について下記の通り保護者説明会が行われました。

日時：4月26日(月)18:30~19:30

場所：SSHラボ室

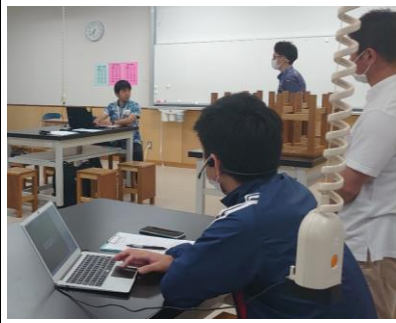
今回は、初の試みでZoomによるオンライン開催となりました。

18:30開始に対し、18:20の時点で12名の参加状態で、開催できるのか不安でした。

しかし、18:30の時点で接続数が増えていき、全員の参加ではなかったが、旅行業者JTB沖縄の協力で、どうにか行う事ができました。

コロナ禍での取組と言うこともあり、本来なら台湾への研修なのだが、今年度は関東での研修計画しています。

台湾で行うと、研修前後にそれぞれ14日間ずつの



隔離期間が必要となり、研修期間が33日間となるため、今回は、関東での取組を計画しています。できるだけ趣旨が活かされるように研修内容を吟味して行いたいと思います。

アドラー心理学

劣等感があるのは「あなたが劣っているから？」

あなたが劣っているから劣等感があるのではない
どんなに優秀に見える人にも「劣等感」は存在する
目標がある限り、劣等感があるのは当然なのだ



周りから見ても順風満帆で、もうこれ以上望むことなどないように見える人であっても、さらなる高い目標を持っているもの。つまり、いつまで経っても永遠に目標は未達成。だからこそ、そこに劣等感が生まれるのです。

また、人は子供のときに親や兄、姉と自分を比べることで劣等感を抱きます。

「大人はあんなにやすやすといろいろなことをできるのに、自分は何もできない……」

そうやって子供の頃に大人に対して抱いた劣等感は、心に刻まれます。「自分は無力な存在だ」「どうせ頑張っても追いつけない……」。そして、その劣等感は自分自身が大人になってからも、引き続き残ってしまうのです。

このように、劣等感とは「人よりも大きく劣っている人特有」のものではありません。周囲からは完璧に見える人、優れて見える人も、皆等しく持っている「主観的」なもの。それが劣等感なのです。あなただけが持っているのではないのです。