

まきびと カルデアの牧人 ～校長だより～ No.20

しっかり覚えること ～ 2学期始業式 ～

2 学期にも様々な計画が予定されていますが、3 年生の進学や就職に向けた準備は当然ですが、1、2 年生も大きく学びを進める学期になります。織部祭や部活動においても、目標を明確にしながらか意義のある活動にしなければなりません。言われたままに何となく過ごすのではなく、それぞれの学びや活動が、自分を成長させるものになったという実感が、少しでも持てるように取り組みたいですね。

夏休みが終わりました。充実した夏休みを過ごすことができましたでしょうか。私は高校卒業 40 周年の同窓会があり出席して、久しぶりに懐かしい人に会って楽しいひとときを過ごしました。40 年ぶりに会う人の中には、ずいぶん雰囲気が変わってしまって誰かわからないという人もいますし、わかって名前が出てこないということもありました。高校生の皆さんにはわかってもらえないかもしれませんが、私くらいの年齢になると、知っているはずの人であっても名前が出てこないということはしばしばあります。

脳科学によれば、忘れてしまうこと（忘却）は情報が消失したわけではなく、その情報にたどり着けなくなる状態だそうです。それは、いわば記憶の目印となる「タグ」がうまく検索できない状態です。実は、そもそも記憶する時に「タグ」付けがうまくいっていないから忘れるようです。つまり、記憶する段階で既に忘れやすい記憶は決まっているということです。人の名前が出てこない状況に関して言えば、容貌のパターン認識は出てきているが、名札の「タグ」が外れているので、見覚えがある人だとはわかって名前が出てきません。頑張っても必死に探していると、たまたま名札が見つかることもあります。たいていは駄目だそうです。

記憶力は十代後半がピークだといわれます。まさに今の高校生の皆さんの時期です。残念ですが、一般的には皆さんもこれからはだんだん記憶力低下に悩むことになると思います。「少年老い易く学成り難し」ということわざがありますよね。若いうちはまだ先があると思って勉強に必死になれないが、すぐに年月が過ぎて年をとり、何も学べないで終わってしまう。だから若いうちから勉学に励まなければならないという意味です。皆さんも今のうちにしっかり勉学に励まなければなりません。

いま学校の授業では、思考力、判断力、表現力を育成することに力を入れていますが、やはり今のうちに覚えなければならないことは、一生懸命に覚えることが必要です。知識としての基礎・基本をしっかりと身につけていなければ、思考力、判断力、表現力を伸ばしていくことも難しくなります。でも、皆さん



の中には、なかなか覚えられない、暗記が苦手だという人もいます。その対策としては、完全に忘却する前に再び記憶することを何度も繰り返すこと、1 回で覚えようと必死に頑張らず、どうせ忘れるものとして最初の記憶動作を軽く行い、そのかわり繰り返して何度も記憶する。心理学者のエビングハウスが提唱した「忘却曲線」を踏まえた記憶法です。自分に合った方法をいろいろ工夫してみてください。

