



## 脳科学の話から

先日、脳科学の話聞く機会を得ました。その中の興味深いものを紹介します。

記憶した直後よりも一定時間たってからの方が記憶を思い出しやすい、というレミニセンス効果というものがあります。記憶を中心とする勉強を効率よくするために知っておきたいことでもあります。これはどうも、脳がいろいろな情報を雑多に収集した後、必要な情報とそうではない情報を取捨選択するのに時間がかかるためようです。つまり、一定の時間をおくことで、飽きて考えていた他のことなどの邪魔な要素を消去したり、順序を整理したりして必要な記憶を思い出しやすく整えるのがレミニセンス効果の起こる理由なのです。そして、この効果を生むのは寝ているとき、ほかの情報が入ってこないときです。すると、前の晩に寝ずに勉強してテストに臨むというのは、雑多な情報が頭の中で渦巻いた状態で挑むという、効率の悪い無謀な挑戦ということになるのかもしれない。

## 整えることで整う

朝、昇降口に立って見ていると、何人かの子供たちの、一度入れた下靴を目で測りながら注意深く手先で整える姿に出会えます。先ほどのレミニセンス効果の話聞いた際、なぜか、子供たちの靴を整えるこの姿が思い浮かびました。脳は睡眠という場を与えられて、初めて整えることができるわけですが、この子供たちは自分で靴を整えることをとおして、自ら整うことができているのかもしれない。静かな掃除の時間は自分と向き合う時間として大事ですが、昇降口で靴を整えたり教室の机を整えたりすることは心が整う時間として子供たちには大事にしてもらいたいものです。



## 周りに感謝

早いもので師走も半ばとなります。コロナ禍のなか、今年の4月に赴任し磐田南小学校の舵取りをしてきました。判断に迷い、今でもこれでよかったのかと振り返ることも多々ありますが、保護者の皆様、地域の方々の御支援・御協力のおかげでここまで来ることができておりますこと、感謝申し上げます。

(校長 上野 明彦)