

シリーズ2

「記憶力」をパワーアップする（3）

さて、前回まで、知識や情報を確実に「記録する」「覚えていく」ために必要なことを3つ書いてきました。

何だったか覚えていますか？

そうですね。

1つめは「**集中すること**」。

2つめは「**理解すること**」。

3つめは「**整理すること**」でしたね。

集中しないと覚えたい知識を正確に・強く脳にインプットすることは難しいし、理解できないことも覚えられないし、整理していないと記憶に残りにくいのでしたね。

確実に「記録」＝「インプット」しよう！



そして、「記録」するために必要なポイント・・・

4つ目に大切なこと それは・・・「覚えたいこと」は「寝る直前」にする!!

そもそも人間の記憶には大きく分けて「短期記憶」と「長期記憶」の2つがあります。

耳や目を通して脳に情報が入ってくると、まず、「海馬」という器官に記憶が蓄積されます。ただし、これは一時的な記憶に過ぎません。放っておけば、短期間のうちに消え去ってしまいます。このため、「**短期記憶**」と呼ばれます。電話番号などを覚えておくのがこれに当たります。

我々が、遠い過去の出来事も覚えていられるのは、短期記憶が整理されて脳の「側頭葉」というところに置き換えられる為です。一旦この形になれば、記憶は長期間に渡って保持されるのです。こちらは「**長期記憶**」と呼ばれます。

肝心なのは、ここからです。

短期記憶から長期記憶への変換は「眠っている間に」行われるのです!!

短期記憶の最大の欠点は、容量に限界があることです。脳に新しい情報が次々と入ってくると、古い情報は「上書き」されてしまい、忘れ去られてしまうことになります。大切なことを確実に記憶にとどめるためには、短期記憶に保持したまま、新たな情報に上書きされる前に、速やかに長期記憶に変換することです。これはできたてほやほやの料理を、すぐに「冷凍」してしまえば良いのと同じことです。

もう一度言います。

長期記憶への変換は睡眠中に行われる

この記憶の変換作業は、睡眠中の「レム睡眠」と呼ばれる時間帯に集中して行われるのだそうです。ちなみに、「レム睡眠」とは夢を見ている時間帯の睡眠です。

ですから、短期記憶に取りこむ作業、つまり勉強を、眠る直前に行えば、覚えてたのほやほやの状態、記憶を「冷凍」できるのです。とりわけ、眠る直前の1時間は、記憶に最も適している時間帯と言われています。

なぜかと言えば、日中に覚えたことは次から次へと新しい情報によって上書きされてしまっていて消えてしまうからです。でも、一旦眠りについてしまえば、もう脳には新しい情報はほとんど入って来ません。つまり、

眠る直前に短期記憶に保持した情報は、そのまま睡眠中に長期記憶に置き換えられる可能性が高い

のです。

ですから**勉強したら、さっさと寝ること**です。間違っても、覚えた後に（眠る直前に）テレビを見たりスマホしたりしないことです。

なぜだかわかりますよね？

テレビを見てしまうと、テレビから入ってきた情報が、あなたの覚えた知識に「上書き」されてしまい、せっかくあなたが脳にインプットした知識や情報が「消されてしまう」からです。

せっかくの勉強を無駄にしないためにも、睡眠前に暗記した場合は、サッサと眠りましょう。寝ている間に、脳はあなたが覚えた知識や勉強した内容を整理してくれることでしょう。

ただ、「寝る前に暗記物をしたらいい」とは言っても、「集中」して覚えることをしなければ「睡眠で整理」されることはないですよ。

また、英単語や英熟語、歴史用語などの暗記物を、寝る前2時間3時間続けても効果は少ないと思います。そもそも「覚える」という作業を2時間3時間も「集中」して続けられませんか。

「寝る前」というのは、だいたい「睡眠30分前」と覚えておいてください。

ぐっすりと寝ないと覚えられない？

ところで、あなたはぐっすりと眠れていますか？ あなたは何時間睡眠を取っていますか？

私たちは眠っている間に「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」を周期的に繰り返しています。

ちなみに、**レムとは< Rapid Eye Motion =急速眼球運動>の略**で、「レム睡眠」は眼球が細かく動いている状態の、浅い眠りを言います。このとき体は弛緩し、休息状態にありますが、脳は覚醒時に近い状態にあり、夢を見ていることが多いです。つまり、「レム睡眠」とは「**身体の眠り**」「**身体の休息**」で、身体は深く眠っているのに、**脳が起きている**ような状態の浅い眠りです。

一方、「**ノンレム睡眠**」は逆に眼球が動いていない深い眠りで、「**脳の眠り**」「**脳の休息**」とも言われます。浅い眠りから深い眠りへと進み、深さのピークを過ぎると今度は逆に深い眠りから浅い眠りとなり、そのあとレム睡眠へと移行します。居眠りはほとんどがノンレム睡眠で、空いた時間にほんの少し居眠りするだけでも脳の休息になります。

レム睡眠とノンレム睡眠はだいたい90分周期で起こっているそうです。そして、90分周期の終わり頃に起床すると質の良い睡眠になります。ですから、**6時間(90分4サイクル)~7時間半(90分5サイクル)の睡眠が、身体にとっても、記憶にとってもベスト**とされています。

では、記憶を固定させる（暗記を高める）ためには、どちらの睡眠が大事なんでしょうか？

「**ノンレム睡眠**」の時には脳の代謝量は低下し、脳の温度も下がって休息状態にありますが、入眠後の深い睡眠時に成長ホルモンが分泌されることから、能動的に組織の増殖や損傷に対する修復をはかっています。身体の回復の観点から言うと、**ノンレム睡眠**が大切ですね。

それに対して、「**レム睡眠**」の時には、**記憶や感情を整理し、その固定または消去をしています**。ですから、レム睡眠をとらないと技能の習得が悪く、語学の習熟が遅れるといわれています。

つまり、**学習効果を上げるにはレム睡眠の確保が必要**、ということになります。

ちなみに、このメカニズムを利用して、運動の後、特にスキル系のトレーニングをした後に昼寝をすることが有効ではないか、と考えられるようになっているそうです。また、アメリカのスタンフォード大学では睡眠時間を長くした（10時間睡眠！）後に、フリースローの成功率が上がるなど競技パフォーマンスが向上する結果が出ているそうです。

睡眠時間は身体の疲れの回復だけでなく、学習効果を向上させるためにも重要だということを理解してください。

ただ、レム睡眠を自分で増やしたり減らしたりというようなコントロールはできません。心臓や肺という臓器を自由に動かすことができないのと同じです。

私たちができることは「睡眠そのものを、しっかり取る」ことだけです。ですから、6時間から7時間半の睡眠で、身体をしっかりと休息させ、（レム睡眠中に）記憶を脳に固定化させましょう！！

受験生の場合は7時間半の睡眠をとるのは難しいでしょう。でも、6時間睡眠は必要ですよ！！