

脳の話

2025年1月23日

学長 田林 暁一

学修を行う上で最も重要なのは脳で、このことは周知と思うが、ただ脳は勉強を嫌うということは知っているでしょうか？はじめて聞くという方もおられるのではないのでしょうか？脳の構造は主に神経細胞とグリア細胞からなっていて、神経細胞数は約 1000 億個あり、前者は情報の伝達と処理を行ない、一方後者は神経細胞のサポート、保護、栄養供給等の神経細胞の機能を支える役割を持っている。

勉強に際して記憶が大事なことは既知のことと思うが、ただ、脳は記憶に関して好き嫌いがある、生き残れるような記憶、子孫が生き残れるような記憶、また食べ物をたくさん食べられるような記憶は大事にするが、新しいことを学ぶ際にはエネルギーを消費するため、「面倒くさい」と思う、つまり嫌う傾向がある。また、脳は勉強して記憶したことが、不要と思うと捨てる傾向があり、それを克服するには学修方法に一工夫加える必要がある。その方策として時間を空けて繰り返し学修すること、十分な睡眠、また、バランスの取れた食事が大切とされている。学修の時間管理については 25 分間集中して勉強し、その後 5 分間休憩を取るコースを 4 回繰り返した後、長めの休憩（15 から 20 分間）を取るポモドーロテクニックが有名である。

神経細胞数は加齢とともに減少し、またその減少スピードは脳の部位によって異なる。記憶に重要な部位は海馬と大脳皮質で、前者は短期記憶、後者は長期記憶に関与している。記憶に関する時間的経過で人の名前を覚えられなくなったということをよく聞く。顔を見ても思い出せないことが多く、一方、有名な観光地名、大都市名、また自分の職業に関連した会社名等の記憶は長期に残る傾向がある。人の名前が職業や趣味と比べて意味的な関連性が少ない、また、名前を聞いても強い感情を引き起こさないとされているが、事実、名前を聞いても「スー」と抜ける感じがするのは否めない。これも先に述べた脳の記憶に関する「好き嫌い、面倒くさい」に因るのかもしれない。相手の名前がわからないとき、自分の名前を先に名乗り、少し話をする、それがきっかけとなり、思い出したり、相手の方からヒントをもらったりすることがあり多用している。脳の特性に苛立たないことが大事である。