

書いて学ぶ

2025年11月7日

学長 田林 暁一

最近、興味深い二つの報告があった。一つはアフリカのナイジェリアからの報告で読み書き能力を促進する目的で、5人の読書好きが431時間の音読時間ギネス世界記録を達成したという報告で、読書への興味を向上させるのに効果的であったと思う。また、長時間の読書は文章の理解力、集中力の向上、及び文章を書く際の文体の理解、発想性の獲得に有用性があると言われており、今後の経緯が楽しみである。

他は東京大学からの報告で、スケジュールなどを書き止める際に使用する紙の手帳とスマートフォンなどの電子機器を比較したところ、前者の記憶処理、及び言語処理に関する脳領域の活動が定量的に高かったという報告である。この結果は電子機器にはない紙の特性が五感を通して空間的な手がかりを与えることにより、より深い記憶を可能にするということで、脳の言語処理に関する前頭葉、及び記憶処理に関する海馬の活動上昇が紙の手帳の使用により得られたことを示している。

私はスケジュールを記載するのに長く手帳を使っていたが、某友人から今は電子機器の時代で手帳はもう古いと言われ、スマートフォンを一時用いたことがある。スマートフォンへの記録は効率性では優れているように感じたが、記録した内容が記憶に残りにくいことが多く、予定遅延などもあり紙の手帳に戻った経緯がある。今回の東京大学の報告は私の経験を科学的に証明する内容で大変感銘を覚えた。

今後、デジタル資料、またデジタル教科書を用いた講義が増えていくことが予想されるが、紙と鉛筆を傍に置いて要点と興味を感じた内容を書き写すことが大事と思う。書き写す際、速く書くのとゆっくり書くのがあるが後者が良いように思う。ゆっくり書き写すのは次を見て一時的に記録し、それを書き連ねるが、速いと単語のつながりが短くばらけてしまう危険性がある。このことは本、教科書等を読む場合も同様で、読みながら大事な部分にマークペンで印をつけている人も居るが、ゆっくり書き写す方が学ぶという観点からは優れているように思う。つまり、読む、すなわち書きながらという意識が学修において大事である。

「書いて学ぶ」は書いたことを一時的に理解、記憶して次に進むことによる記憶の定着、手を使って書くことによる脳の広い範囲の活性化、手書きすることがタイピングより長い時間を要することによる注意深い情報処理化、書くことと脳生理学的反応の一致性等の有用性があるように思う。学ぶことと自分の手で書くことのようなアナログの身体性の関係は切っても切れないものと言われており、いろんな話を聞きながら書く、テレビを見ながら、またラジオを聞きながら書く、教科書を読みながら書く、試験勉強に際して記憶を高めるために書く、またふと思い出したことを書くことの大事さにつながっていくように考える。