

憶えることの喜び

2026年6月15日

学長 田林 暁一

記憶した種々の言葉、また内容を引き起こせた時の喜びは何とも言えない。時に思い出すのに数日を要することがあるが、これは種々の記憶が脳に分散的に記憶されていて、これらが再活性化するのに時間を要するためと思われる。また、一つ思い出すと続けて、他のことを思い出すこともある。つまり、芋づる式に思い出すことがあり、それは記憶がネットワーク化されて蓄積されていることに関係している。記憶に関して、講義中に「short story」として、「三種の記憶法」の話をしている。その名称は私が命名した言葉で、「鞍上」、「枕上」、及び「厠上」からなり、どれも記憶を高める手段である。このうち「枕上」と「厠上」は試したことがあるが有用であった。「枕上」は頭を枕に置き、すぐに寝ないで、その日に記憶した内容を思い出し、確認後に睡眠に入るという流れになる。それと似た報告が最近あり、それは「寝る直前に動画を見て技を確認し、朝起きたら、すぐにもう一度同じ動画を見て記憶が定着しているかを確認する」という内容で、眠っている間に記憶を脳に定着させ、定着が確実に行われているか確認する方法であり、効果的と思われる。眠る前に記憶した内容が夢として出現することがあり、その場合の記憶の定着はより強固になっているように思う。

「厠上」は便座に座りながら、記憶した内容を思い出し、確認する方法である。その行為を複数回行ったが、「枕上」に勝るとも劣らない効果があり、その背景は明確ではないが静寂性、また孤立性に関係しているのかもしれない。

スマートフォンを用いた情報通信網の発達には学修の大きな障害となっている。その誘惑に負けない対策としてスマートフォンを学修に利用するのは有用で、その方法として5~10個の重要な用語を1グループとして、複数グループをスマートフォンに搭載しておき、スマートフォン上の興味を引く内容を見る前、また閲覧の前後に見て、記憶するのは良い方法と思う。この方法で大事なものは1グループ内の用語数を5から10個に限定することで、決して多くしないことが肝要である。

脳は「神経可塑性」という特殊な能力を有しており、これによって努力で知的能力を伸ばすことができるようになっている。大いなる活用を期待したい。