

## 記憶は思い出してこそ意味がある！

みなさんは、記憶力に自信がありますか？ 私ははっきりいって全く自信がありません。それどころか、さっきまで頭にあったことがふっと消えてしまって、「今、何をしようとしていたんだらう。」ということもよくあり、時々自分が怖くなります。

よく、「年を取ると記憶力が落ちる」という話を耳にしたり、ついつい自分でもそう思ってしまうたりします。

でも、実はそれは間違いのようです。

脳科学者の皆さんが口をそろえて言っていることがあります。それは、「脳細胞は死ぬまで成長し続ける。」ということです。

では、どうして記憶力が落ちるのでしょうか。それは、記憶の仕組みに関係があります。

郵便局に、私書箱というのがあります。これは、郵便局内に設置された、錠付きの箱で、あらかじめ私書箱使用を申



し込んで鍵を受け取っている人が、郵便局から郵便物を受け取るサービスです。

脳の記憶ボックスもこれと同じようなものと考えると分かりやすいです。それぞれのボックスには、様々な記憶が入っています。人や物の名前、過去に学習したことなどの知識に加え、過去の体験などの「思い出」もこのボックスに入っています。

ところが、写真のようにずらっと並ぶ箱の中のどこに何が入っているかが分かっていないと、取り出すことはできませんよね。これと同じで、「記憶」したことが増えていくと、どこに入れたかが分からず、「思い出せない」という状況が生まれるのです。つまり、「物忘れ」の正体は、「記憶力の低

下」ではなく、「覚えていることが多すぎて、思い出せない」状態だったのです。

皆さんはこういう経験はありませんか？

久しぶりに知り合いに出会いました。でも、その人の名前がどうしても出てきません。ところが、名簿の中にその人の名前があると「これだ！」とちゃんと見つけられるのです。つまり、頭の中にはちゃんとその人の名前が入っていることが分かります。

では、どうすれば「思い出せる脳」にすることができるのでしょうか。

これには、たった一つしか方法がありません。それは、「何度も思い出す」ことです。

面白い実験があります。脳科学者が次のような実験を行いました。被験者を次の4つのグループに分けて、40個のスワヒリ語を覚えさせたのです。どのグループも満点が取れるまでテストを繰り返します。

- A : 全ての単語を覚え直し、全ての単語をテストする。
- B : 間違えた単語のみ覚え直し、全ての単語をテストする。
- C : 全ての単語を覚え直し、間違えた単語のみテストする。
- D : 間違えた単語のみ覚え直し、間違えた単語のみテストする。

そして、1週間後にもう一度テストをしました。どのグループが一番点数が良かったと思いますか。結果は、AとBがなんと平均80点。CとDは平均30点しか取れなかったのだそうです。このことから分かるように、何度もくり返し思い出した記憶は、すぐに引き出せるようになるのです。

せっかく覚えたことを思い出せなくなってしまふなんて、もったいないですよ！新聞や本を読んだり、手紙などの文章を書いたり、友だちや知り合いと昔話をしたり、時にはクイズを解いたりして、日頃からいろいろなことを思い出して、頭の中にある大量の記憶を大切にしていきたいものです。

## 早寝早起き朝大豆！！

6月の家庭教育学級で、五ヶ瀬中学校の戸敷二郎先生をお招きして、睡眠と子どもの健康や学習との関係について勉強しました。

そのお話の中で、脳内物質であるセロトニンが心を安定させ、メラトニンが質の良い睡眠を作ってくれることや、睡眠を十分に取っていないと、睡眠負債という状態になり、思考力や判断力に大きな悪影響を及ぼすことなど、睡眠が我々の頭の健康に大きく関わっていることを学ぶことができました。

そして、朝、大豆製品を食べることでセロトニンの生成が助けられるということも教えていただきました。

ぜひみんなで、朝ご飯に大豆製品を取り入れましょう！

## 子ども達の健闘をたたえます！

◇第54回宮崎県スポーツ少年団

西臼杵郡ブロック大会

剣道競技小学生の部

第1位 坂本道心会

バレーボール競技の部

第2位 坂本バレー

◇第38回全日本バレーボール

小学生大会混合の部

第3位 坂本バレー

## バードウォッチング

6月24日のNHK大河ドラマ「せごどん」を観られましたか？西郷さんが、島津久光により島流しを命じられ、喜界島さらには沖永良部島に行くというストーリーでした。喜界島に到着したときも、沖永良部島に到着したときも、島の風景といっしょにアカショウビンの鳴き声がずっと聞こえていました。この辺りの島にいるアカショウビン



は、リュウキュウアカショウビンといって、九州以北のアカショウビンとはちょっとだけ違います。しかし、鳴き声を聞く限りでは、まったく同じ鳴き声でした。

アカショウビンは、6～7月に渡ってくる渡り鳥で、坂本にもやってきます。「キョロロロロー」と尻下がりに鳴く声は、梅雨の訪れを知らせているようにも思えます。先日は、朝から鳴き声が聞こえるので、私が口笛で鳴き声を真似してみると、近くまでは来たのですが姿を見るにはいたりませんでした。以前、御池小に勤務していたときは、私の泣き声に縄張りを荒らされては困るという反応だったのか、プールにいる私の頭上を旋回してくれたことがあります。御池小の校舎の窓に当たって飛べなくなったアカショウビンを保護したことがあります。とてもきれいなワインレッドの体で、えさを与えて飼ってみようかとも思いましたが、野鳥を飼育することは法律で禁じられていますので、フェニックス自然動物園に引き取ってもらいました。

皆さんにもぜひお見せしたいきれいな野鳥のひとつです。

## おまけ 頭の体操

### 問題

下のかげ算で、ABCDはすべて異なる数字です。ABCABに適する5けたの数字を求めなさい。

$$\begin{array}{r} \text{ABCAB} \\ \times \quad 9 \\ \hline \text{DDDDDD} \end{array}$$

答え

※ 面白い問題ですね。発想を変えると簡単です。答えがお分かりになったら、学校まで連絡ください。

## 坂本小学校の合言葉

あ あかるく  
し しんけんに  
た たくましく

