

こころ通信

気がつけば早くも12月です。3年生の皆さんは、高校入試の準備に頑張っていることでしょう。今月はそんな受験生の皆さんのために、心理学の観点からのアドバイスをいたしましょう。2年生や1年生の皆さんも、日々の学習の進め方の参考にしてください。きっと役に立つでしょう。

水泳は冬に、スケートは夏に

19世紀から20世紀にかけてのアメリカに、ウィリアム・ジェームス (*William James*) という偉大な哲学者がいました。同時に彼は偉大な心理学者でもありました。彼はこんなことを言いました。「水泳は冬の間の上達し、スケートは夏の間になる」。エッ？逆でしょ、皆さんはそう思うでしょう。けれども彼は、確かにこのように言ったのです。その意味を解説しましょう。



集中か、分散か

スポーツの世界では、集中的に一気に練習するか、適度な休息をはさみながら分散的に練習するか、どちらが優れた成績に結びつくのかという研究があります。同様に、学習の分野でも、短期間で集中的に学習をするか、それとも、一日あたりの学習量は少なくとも継続的に学習を続けるのか、どちらが良い成績に結びつくのかという研究があります。＜集中＞と＜分散＞との比較です。

そして多くの実験や研究が、＜集中＞よりも＜分散＞の方が勝るという結果を示しています。これは「休息効果」とも呼ばれています。判りやすく言えば、休まずに一気にやるよりも、休息を取りつつ地道に取り組んだ方が、つまり＜分散＞の方が優れた結果につながるという結論です。

休息の効果

このように＜休息＞には大切な働きがあります。あなたは気づかないけれども、あなたが休息を取っている間に、あるいは寝ている間に、それ以前に頑張った練習・学習が、あなたの血となり肉となるのです。つまり、あなたの底力（そこちから）に変化するのです。

夏に猛練習を繰り返した水泳は、休んでいる冬の間には本当の実力になってゆきます。冬に頑張ったスケートは、休んでいる夏の間にはしっかりと身につけてゆくのです。ウィリアム・ジェームスが指摘したのは、このことだったのです。

時間の経過と記憶の再生

一般的に言えば、記憶は時間の経過とともに薄れてゆきます。けれども、少し時間をおいて休息を取ることによって記憶が復活する、あるいは、より強く再生されることがあるのです。なぜかという、練習や学習にとって休息が有益なのと同様に、記憶にも休息が有益だからです。

根（こん）を詰めてシャカリキに勉強しても効率が上がらない時は、ちょっと机を離れて音楽を聴いたり、少し散歩をしたりして戻って来ると、スナリと頭に入って来るものです。試験中は思い出せなかったのに、教室を出たときに正解を思い出した、なんて悔しい思いはありませんか。

心理学の研究では、意味のない数字（例えば「3785749」）ではなくて、何らかの意味のある文章（例えば「1年生は川越に、2年生は鎌倉に、3年生は奈良・京都に行きます。」）は、記憶した直後よりも、数日後の方が良く思い出せるという実験結果があります。

このように、時間が経過することによって記憶が薄れるのではなく、逆に記憶が再生・定着する（思い出す）現象を「レミニセンス（*reminiscence*）」と呼びます。これは休息の効果なのです。

効率的な学習方法

このレミニセンス効果を前提にして、どういうやり方が効果的な学習方法かを考えてみましょう。テスト直前の「一夜漬け」と、日頃の「地道な勉強」と、どちらが有意義でしょうか。

もう判りますよね。＜集中型＞の一夜漬けよりも、休息を取りながら反復を繰り返す＜分散型＞の方が、はるかに効果的なのです。つまり、確実に得点に結びつくということです。

まとめ

3年生のみなさんにとっては、高校入試まで3ヶ月ほどになりました。各自の強みを伸ばし、弱みを克服することを目標にして、十分な休息を確保しつつ、反復学習に取り組んでください。

1年生と2年生の皆さんも、日頃の学習の中では、一夜漬けのような＜集中型＞の学習ではなく、地道に反復を繰り返す＜分散型＞の学習を心がけてください。部活の練習も同じですよ。

12月と1月の相談室のスケジュールは、次の通りです。

スクールカウンセラー：木曜日 9:00～17:00

12月5日、12日、19日

1月9日、16日、23日、30日

心のふれあい相談員：月曜日、火曜日 8:00～15:30

12月2日、3日、9日、10日、16日、17日、23日、24日

1月14日、15日（水）、20日、21日、27日、28日