

七尾中学校のみなさまへ

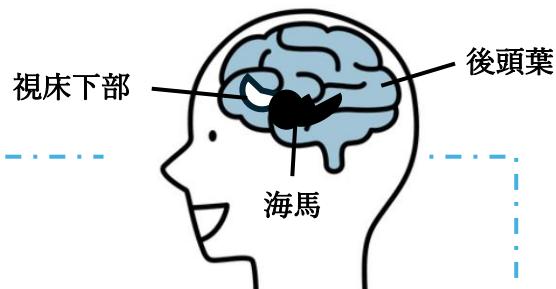
令和7年12月

スクールカウンセラーだより

師走を迎え、今年も残すところわずかとなりました。朝夕の寒さが日ごとに増し、校庭の木々もすっかり冬の装いです。落葉樹は寒さから身を守るため、栄養分と水分を体に蓄え、不要な葉を落として冬に備えます。12月は二学期の締めくくりの月。私たちも今年の成長を振り返りながら、蓄えた知識をさらに磨くとともに、不要になったものを整理するなど、次のステップに備えていきましょう。

【相談日】 月曜日 午後1時～午後5時
火曜日 午後2時～午後5時

知っていますか？ — 記憶のしくみ —



記憶が行われるとき、脳の中では何が起きているのでしょうか。目や耳を通して入ってくる外界からの刺激（情報）は、神経細胞間をつなぐ役目をするシナプスから大脳皮質の後頭葉へと伝わり、大脳辺縁系にある海馬へと運ばれ記憶されます。一方、喜怒哀楽などの感情は視床下部で感知され、その情報は直接海馬まで到達します。そのため、記憶力を高めるには感動を伴った体験をすることが望ましいといえます。学習という「情報」にわくわくした「感情」がプラスされると、結果として記憶の定着度を高めます。

記憶には、短期記憶・中期記憶・長期記憶があります。人の脳には記憶するメカニズムと忘れるメカニズムが存在し、短期記憶や中期記憶のように一時的に記憶しても不要なものとして消滅します。ところが、海馬で一時記憶している情報が必要な情報として選別され、大脳へと移されると長期記憶となります。長期記憶として保存するには、1ヶ月以内に2回以上反復することが必要となってきます。

脳は入力よりも出力が得意なため、覚えるよりも使う勉強が効果的です。友達や家族へ教えたり、問題を解きながら覚えたりすることも効果があります。また、多くの記憶は睡眠で整理されることから（レミニセンス効果）、睡眠時間の十分な確保が重要です。記憶学習は就寝前に行うことで定着しやすくなります。さらに、グレリンホルモンにより、満腹時より空腹時の方が海馬を刺激します。記憶のしくみを知り、効率よく学習を進めてくださいね。