

## 「忘れないために」

昨日、「ゆず」のCDをかけた。音楽を聴くとき、中学生の皆さんにはスマホにダウンロードして聴くことが多いようだが、私たちの年代は買ってきたCDをデッキに入れて聴く。家には好きな曲のCDが何枚も残っている。さらに昔をいえば、私が中学生の頃はまだレコードだった。さて、聴いたCDは「YUZU YOU」というアルバム。かなり久しぶりに聴いて、とても懐かしく感じた。それぞれの曲の終わりに近づくと、曲名は忘れてしまったが、次の曲のメロディーが浮かんでくる。記憶の中に、この曲の次はこの曲というのが刷り込まれているようだ。別に覚えていなくてもいい記憶なのだが、そんなものに限って覚えている。不思議なものだ。

現代はスマホやタブレットといった記憶できる機器を持ち歩く時代になってきた。だから、いちいち覚える必要はないとも思える。でも、覚えていないと迅速な対応ができないばかりか、新しい発想も浮かばなくなる。面接練習をしていると、「私は社会科が苦手です。覚えるのが苦手だからです」という回答を耳にする。学習した内容をすぐに覚えられる人もいれば、そうでない人もいる。年齢が高くなってくると記憶力も鈍る。昔の記憶はあっても、今が思い出せない。とくに、顔は浮かんでも名前が思い出せないなんてことは、この年齢になると多くなってくる。

そこで、忘れないための方法について、ネットで調べてみた。①「エピソードで記憶する」。過去の記憶が鮮明に覚えているのは、起きた出来事に強い感情が伴っていたからだそうだ。勉強においても、単に知識のままで覚えようとするのではなく、それらをストーリーにして感情とともに覚えると、必要なときに思い出しやすくなるという。②「場所や風景と一緒に記憶する」。昔行った場所に立つと、そのときの記憶が蘇ることがある。これは、物事を場所や風景と結びつけて記憶しているから。記憶が重要となる科目を勉強するときは、場所や風景と結びつけて記憶する。勉強する時間や場所など、環境を変えることで勉強するときの風景に差をつけるといい。でも忘れないためには、③「紙に残す・メモをする」ことである。メモにより忘れてしまった記憶を何度か思い出すことによって、徐々に長期記憶に変換していくことができる。これは日頃からの習慣なので、今から身に付けておきたい。

1月30日 校長 鈴木 幸雄

◆問題 A◎B は、二数AとBをたして2で割ります。たとえば、7◎3=5 です。  
(8◎x)◎(x◎14)=10 のとき、xはいくつでしょうか。