

KAMMI つうしん 通信

1月13日(木) No.5

3学期がスタートしました。学年最後の締めくくりがうまくいきますように、学校とご家庭が一緒になって子どもたちを応援できたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

第5号のテーマは『ワーキングメモリ』です

『ワーキングメモリ』という言葉が聞かれたことはありますか？『ワーキングメモリ』とは、「**何かの目的のために一時的に情報を覚えておく働き**」のことを言います。例えば、隣の部屋に鉛筆を取りに行き、何を取りに来たのかを忘れたということはないでしょうか。何かを取りに来たのに思い出せないと途方に暮れ、元々いた場所に戻るとなぜか思い出せるのです。これは一時的に情報を覚えておくことに失敗した例です。「一時的に」というのは鉛筆についての知識が記憶から失われたわけではありません。例えば鉛筆を見て「なんだろう、このとがった棒は…」と思うわけではありません。あくまでも「何を取りに来たのか」を忘れただけです。



この、一時的に情報を覚えておく働き『ワーキングメモリ』は子どもが学習するとき、重要であることが多くの研究から明らかになってきました。考えてみますと、生活の中でも「一時的に」覚えておくという作業はたくさんあります。黒板の文字をノートに写すとき、「一時的に」文字や言葉を覚えてノートに書き写します。また、計算を暗算するときなど、「一時的に」頭に筆算を思い浮かべています。メモを取る時にも『ワーキングメモリ』の働きが必要です。例えばメモを取るべき場面でペンを探しながら、何を書かないといけないのかを忘れないように覚えておくのも『ワーキングメモリ』の働きです。このように、学習、生活、日常のあらゆる場面で『ワーキングメモリ』の働きは必要です。

さて、『ワーキングメモリ』というのは、入れ物を想像してもらったほうがよいのですが、情報が多すぎて「いっぱいいっぱい」の状態は入れ物がいっぱいの状態。入れ物がいっぱいだと、いつもならできることもうまくできなくなることがあります。これは、その時の精神状態とも深くかかわっていて、気になることがあったり、大きな不安があったりするとそれらが『ワーキングメモリ』の一部を占めてしまって、他の情報を処理することのできるスペースが減ってしまいます。なので、学習をするときには、周りの状況に配慮する必要があります。ここで、『ワーキングメモリ』の働きを向上させる環境と鍛える方法について、考えていきたいと思います。



【環境】

- ・刺激を少なくする。目や耳から入る小さな情報を減らす。
- ・ゆとりを持たせる。(落ち着いたら先のことを考え、段取りができる)
- ・睡眠をしっかりと規則正しい生活をする。

「なあんだ、そんなことか。」と思われるかもしれませんが、**学習机の上を片付ける、学習用品をシンプルなものにする、テレビを消す**だけで、刺激がぐんと少なくなります。

【鍛える】

- ・様々な新しい体験をする。(経験値を上げる)
- ・脳トレをする。(音読・計算) → 脳の前頭前野が活性化。
- ・運動をする。(ランニング・木登り・アスレチックがおすすめ) → 脳の前頭葉が活性化。
- ・料理をする。(運動と知的作業の2つを同時に行なう。2つの作業を同時に行ない脳を混乱させると、脳は混乱を整理しようと働く。混乱を整理しようという働きが脳の活性化につながり、ワーキングメモリを強化することにもなる。)
- ・ゆとりを持つ。(落ち着いたら、考えて段取りができる。)

何事も経験していることは精神的にゆとりを持って活動できるので、経験値を上げるというのは、ワーキングメモリだけでなく、様々なことに有効です。子どもたちの持ち味を生かしながら、学習や生活がより良くなるよう学校でも家庭でも配慮できるといいですね。

