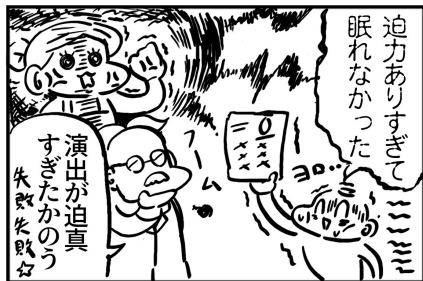
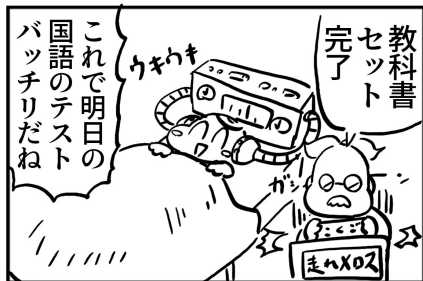
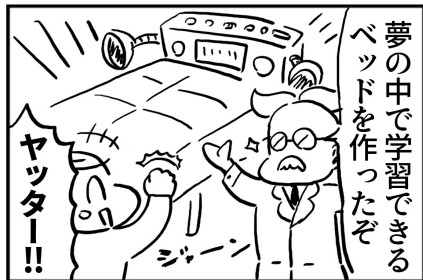


快眠の作法

Q むかし流行った睡眠学習枕は効果があったの？

A 「睡眠学習」という考えはあります。



睡眠学習とは、勉強後にすぐに寝て記憶を定着させること。

1960～1970年代頃に、睡眠学習器として音声再生機能の付いた枕が発売されていました。

これは暗記したい内容を録音して、寝ている間に枕の下で流せば覚えることができる、というものです。

その効果については何とも言えないところなのですが、人の脳は睡眠を取ることで、眠る前に学習した内容を整理、復習、定着させる作業を行うとされています。そのため、音声を録音する行為が眠る前の学習となり、それが睡眠中に定着する…と考えるなら理に合っています。

記憶は新しいほど定着させやすいので、勉強をしたあとは早く休んでしっかり覚えましょう。



編集後記 3月13日、政府方針として、マスク着用は個人の判断に任せるとなりました。

とはいえ、何かの決定や行動において、他人に影響されるという「社会的証明の原理」がありますから、マスクを外す人が増えないと、これまた外す人が増えないのかもしれない。

もっとも私の場合、花粉症でマスクを外せずにいるのですが…

(現在、当店販売スタッフは、接客時、マスク着用としています)

超寝具店ヌノヤ(株式会社布屋商店)代表取締役社長 布谷剛