

快眠の作法

第 109 号
2025/4/25

Q

せっかく勉強をしたのに眠ると忘れてしまうのですが対処法はありますか？

A

勉強をしたあとは脳の上書きを避けるために余計な情報を入れないようにしましょう。



勉強から睡眠の間に脳に余計な情報を送ると上書きされてしまいます。

人間の脳は深い眠り、いわゆるノンレム睡眠の最中にδ波（デルタ波）と呼ばれる脳波を発します。この脳波は記憶の固定や学習を促す効果があるとされ、加齢により物忘れが起こりやすくなるのは加齢によりδ波の活動が弱まるのが理由と言われています。

記憶の固定は睡眠前に脳にインプットした情報をもとに行われますので、余計な情報を入れてしまうとせっかく勉強で得た内容が上書きされてしまい睡眠後に身につかなくなってしまう恐れがあります。

試験などの前日に勉強をした後は余計な情報を仕入れないようにテレビやスマホを眺めるのを避け、すぐに床に就いてしまう方がより良い結果を残せるでしょう。



快眠の作法バックナンバーはこちらから検索で見ることができます

ヌノヤ 快眠の作法

検索