

# かがやき奈良

No.134



活動予定・報告書等さまざまな情報を発信しています

発行所：奈良県PTA協議会 発行者：春山 真美 〒635-0015 奈良県大和高田市幸町2-33  
奈良県産業会館 2階



YouTube

TEL/FAX：0745-23-2555

Web版となって2回  
目のかがやき奈良  
です。楽しんでご  
覧ください。

## Content

- 日本PTA全国研究大会山形大会
- 近畿ブロック研究大会神戸大会
- 広報研修会
- 家庭教育研修会
- 要望書手交
- 私たちのPTA（御所市）
- 私たちのPTA（橿原市）
- 常任委員会活動状況
- 表彰受賞者発表
- 広報委員会メンバー紹介
- 今回のコラム
- 編集後記・アンケート



広報紙  
キャラクター  
シカパリくん

日本PTA全国  
研究大会

**奈良大会**

令和8年8月開催予定



# 山形大会

分科会 8月26日(金)  
全体会 27日(土)



8/26・27と、日本PTA全国研究大会山形大会が開催されました。大会のスローガンを「人とひとのつながりを体感しよう！」～あがらっしい精神の山形から～として、10会場で分科会・全体会が開催されました。1日目は特別第2分科会の「GIGAスクール構想で育むメディア・リテラシー」に参加しました。

GIGAスクール構想で学校教育がどのように変わっていくのか？ICT環境整備のあり方や問題点などを、講師の佐藤和紀氏がわかりやすく解説してくださいました。

2日目は全体会が行われ、アトラクション～開会行事と続いて記念講演で山形交響楽団の音楽監督を務める飯森範親氏が登壇しました。自身の生い立ちや親との関係性、そして音楽に携わるようになった経緯などを、スローガン「人とひとのつながりを体感しよう！」に合わせて話されました。講演が終わると引き続き、記念演奏会へ。

ドヴォルザークの「新世界より」第2楽章や、ブラームスのハンガリー舞曲第5番など聞き馴染みのある曲も合わせ6曲が演奏されました。

2日間を通して感じたのは、山形県PTAの皆さんが、一致団結して準備から大会当日の運営まで頑張ってこられたこと。4年後に奈良大会を予定していますが、奈良県のPTAが一致団結して取り組んでいかないといけないと感じました。不安も大きいですが、一つ一つ取り組んで、形にしていけることが大事です。みんなで力を合わせて頑張りましょう。



# 日本PTA 近畿ブロック 研究大会 神戸大会

11月8日、神戸市で日本PTA近畿ブロック研究大会 神戸大会があり、奈良県PTA協議会からも参加してまいりました。大会スローガンは「繋げよう未来（あした）へのきずな～あなたの・わたしの・みんなのPTA～」

午前の特別分科会では神戸市教育委員会事務局の三善公文さんから、神戸市のコミュニティ・スクール構想についてお話があり、困りごとに多種多様な方が関わっている、温かさの感じられる数々の取り組みが紹介されました。

近畿ブロック協議会の会長表彰もあり、奈良県からは橿原市PTA連合会ならびに本会副会長を含めた5名の方が表彰されました。

午後からはプロなわとびプレイヤーの黒野寛馬さんの演技のアトラクションあり、「人は話し方が9割」の著者として知られる永松茂久さんの記念講演あり、と盛り沢山な一日でした。

大会趣旨では、ソーシャルディスタンスの考えの中で隔てられたものを取り上げて『きずなをとりもどす』こと。共通の目標に向かい、お互いのありのままを尊重し、みんなが切れ目なくどこかでつながって支え合える『未来（あした）へつなぐPTA』を目指したいと謳われています。

子どもたちの未来を真剣に考えている方が色々な場所にいるんだ、と温かみを感じられた大会でした。

なお、プロなわとびプレイヤーの黒野寛馬さんのアトラクションと、永松茂久さんの記念講演は期間限定で視聴できます。詳しくは[ホームページ](#)をご覧ください。



# 令和4年度 奈良県PTA協議会 広報研修会



9月24日（土）奈良県PTA協議会広報研修会が、オンラインライブ配信にて開催されました。講師として、前川真吾氏（元県PTA協議会参与 元白檀中学校中学校PTA会長）、吉田香菜恵氏（令和3年度志都美幼小PTA文化部）にご講演いただきました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、Zoomミーティングを利用して、オンラインライブ配信され、多くの方が参加し、研修会が行われました。奈良県PTA協議会広報紙コンクールの入賞作品を紹介していただきながら、受賞された幼稚園、小学校、中学校の会長、広報部で実際に関わった方からも、広報紙づくりのアイデアや楽しく読んでもらえる工夫について聞くことができました。オンラインの利点を活かして、チャットによる質問にもリアルタイムで詳しく回答してくださったので、広報活動を進める上での様々な疑問・不安・悩みの解消につながり、広報活動、広報紙づくりの参考になりました。

## ◎広報研修会を視聴した感想

### ☆広報紙作成の参考にしたい点

- 力を入れている箇所ほど色が多いという印象
- 印刷業者にアイデアをもらうことで編集の幅が広がる
- 学校関係者等との対談形式の記事作成に目を引く
- 編集を楽しんで取り組んでいる
- 広報を作成していた方が顧問のような立場で退任後も編集に携わる

YouTube YouTubeにて見逃し配信しています

<https://youtu.be/cL7jyr0Uu1Y>



Zoom参加者で記念撮影

# Nobody's perfect 完璧な親なんて いない!



奈良県PTA協議会  
奈良県教育委員会主催  
令和4年度  
家庭教育研修会

## 子育ての トリセツの作り方

10/29±

YouTube配信

開催レポート

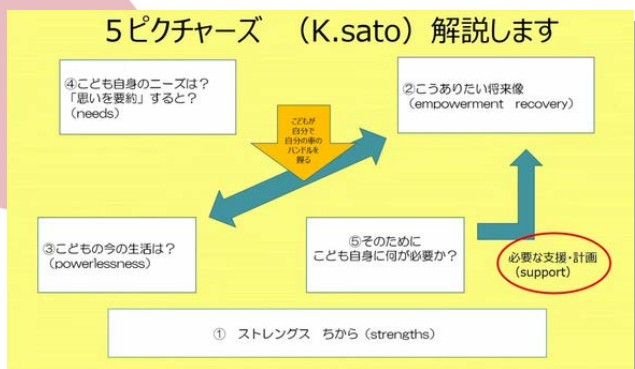
今年度の家庭教育研修会もYou Tubeオンライン配信での開催となりました。  
講師は、特定非営利活動法人子育て研究所tocooco 代表 辻川朱利さん。  
軽快なトークの中には笑いあり、驚きあり、時には心に突き刺さる事ありで約1時間40分の  
配信でしたが引き込まれました。

## トリセツのつくりかた(5ピクチャーズ)

- ①子どもが**持っているちから**を一緒に考える(やさしい、明るい、友達がいる)
- ②こうなりたい**将来像**を考える(女優になりたい)
- ③子どもの**今の生活・現状**を考える(勉強がわからない・学校に行けない)
- ④子ども自身の**ニーズ**や**本当の思い**を聴く(早く自立したい、早く収入が欲しい)
- ⑤なりたい将来像になるために**本人が取り組む事**を決める

※親は⑤で決めた事のサポートを行うことが大切!

### 5ピクチャーズ (K.sato) 解説します



つじかわ あかり  
講師 辻川 朱利 さん



特定非営利活動法人子育て研究所tocooco  
代表、保育士、上級秘書、特別支援性教育支  
援員、元児童相談ケースワーカー、子育て講  
座から性教育アサーショントレーニングコミ  
ュニケーション講師

座右の銘 (Instagramより)  
「出会ったからにはタダじゃすませないぜ」

### 「トリセツ」という言葉を使っている理由



「取扱説明書 (トリセツ)」は、(モノ) などの手引書のことです。  
当たり前のことですが、子どもは「モノ」ではありません。  
しかし、子育てをしていく上で、子どもへの愛情だけでは、  
どこにも足りないことはありませんか? 「この子、どうしたらいいの?」  
何かにすりたくなる時は、どこにもあるはずです。  
そのような時に、自分の子どもを一番よく知っている親が  
自分の子どもにどう向き合うのか、みんなで考えてみませんか。

こうを持っている親だからこそ、  
こうを持っている子どもだからこそ、  
お互いが笑顔になれる方法を見つけてみませんか。

(奈良県PTA協議会・奈良県教育委員会主催)

「Nobody's perfect 完璧な親なんていない。」  
「上手く行かなくて当たり前」  
辻川さんのこの2つに言葉が印象に残りました。  
子育てに完璧を求め上手く行かないことに  
落ち込み腹立つことも多いです。  
そこで子育てのトリセツを活用しながら、  
完璧じゃなくても、上手く行かなくても、  
子どもも親も人生の主役を歩んで行けたらと  
思いました。

YouTube YouTubeにて見逃し配信しています <https://youtu.be/Z6PM33ThKF8>

# 要望書手交

## 保護者の思いを乗せて

11月4日、要望書の手交を行いました。

要望書とは、学校生活における小中学生の保護者のさまざまな思いを、県PTA協議会がとりまとめた文書のことです。

7月に実施した保護者向けアンケートでは14,000件以上の回答がありました。その内容をもとに要望書を作成し、奈良県知事、奈良県教育委員会吉田教育長、奈良県議会岩田議長に手交してまいりました。

コロナ禍に即した学校教育の充実やいじめ対策といった昨年度からの課題に加え、今年はタブレット端末運用の適正化など、新たな要望も盛り込んでいます。

この要望書を元に12月22日には県教育委員会との間で、要望に対する意見交流会が予定されています。

子どもたちにとってより良い学校生活が送れるよう、本協議会も学校、地域、家庭と連携しながら今後も進めてまいります。





～御所市PTA協議会～

# 高校フェスin2022

## #ごせのみらい

御所市PTA協議会では教育委員会の後援のもと、市内の小中学校に通う児童、生徒と保護者へ向けた公立、私立高等学校36校による説明会を7月に開催しました。

今年度もコロナウイルス感染症の感染防止を鑑みオンラインとなりました。

当日は市内4校の中学校にて各学校の先生の協力のもとZoomホストを開設しPTA役員が司会、進行を務めました。

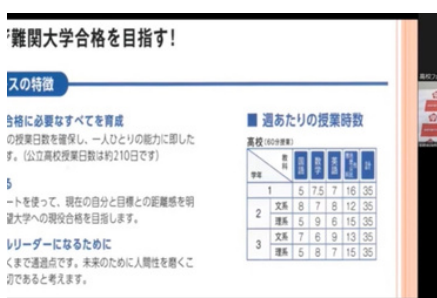


御所市立大正中学校の様子



説明会では高校側が制作された動画、先生による口頭での説明、チャットでの質疑応答を設けました。また当日ご視聴頂けなかった方々のために後日YouTubeにてアーカイブを提供しました。

<https://youtu.be/rwtml0vdk-8>



児童、生徒と保護者の方々にはより深く高校を知っていただく機会となり、今後の進路の参考になったのなら幸いです。



これが必要！  
これからのPTA



## 令和4年度 『みんなで考えようPTA! 運営学習情報交換会』 榎原市PTA連合会

榎原市PTA連合会では、11月に榎原市内37校園の単位PTAが集まって『令和4年度みんなで考えようPTA! 運営学習情報交換会』を開催いたしました。

第1部のパネルディスカッションでは、パネラーとして榎原市深田教育長をはじめ、榎原中学奥野校長、大阪市PTA協議会会長山内弁護士、奈良県PTA協議会春山会長をお招きし、榎原市PTA連合会西峠会長と共に討論を行いました。

### 「これが必要！これからのP・T・A」

近年、私たちPTA活動を取り巻く環境が大きく変わってきています。  
少子化・共働き世帯の増加・コロナ禍での活動・PTA任意加入・個人情報保護など  
各単位PTAから事前調査を元にテーマを決め、ディスカッションしました。

同じ市内でも、前川コーディネーターがわかりやすくグラフで出してくれた委員会数や役員数、任意加入の説明の仕方や個人情報の取り扱い方の違いにびっくり！

榎原市、校園、県PTA、市PTAのそれぞれの取り組みや思いが伝わってきました。

さらに、山内弁護士からは個人情報取扱規則のサンプルなどの資料を提供いただき、ご希望される単位PTAに共有させていただきました。  
事務局が作ったPTAの手引きも大好評！

第2部の情報交換会は幼稚園・こども園、小学校、中学校とそれぞれに分かれ、様々なテーマで意見交換しました。

工夫として、同じような規模の校園でグループ分けする事で、課題に対する共感が生まれ、解決策の共有をしやすくなるようにしました。

取り組みや課題も事前調査である程度把握して、グループのリーダーに進行の資料として渡すことでスムーズに進めていただけました。

終了後のアンケートでは、「すごく参考になった」「またやってほしい」との感想をたくさん頂戴いたしました。

## 今年度の橿原市PTA連合会長方針は 『つながり、共に学び、共に育つ』

単位PTAとの相互理解を深め、支援する事で単位PTAが活動しやすい環境に、保護者、学校、行政、地域との協力体制をいっそう強固なものにし、風通しの良い環境を作る事で、子どもたちの健全育成に繋げていきます！

これからのPTAは価値をしっかりと伝えることが必要ですね。

つながり、  
共に学び、  
共に育つ





# 常任委員会 活動状況



## 子育て支援 委員会

### 子どもたちとの関わり方について YouTube配信も企画中

今年度は「特性・個性のSDGs」と題して子どもたちとの関わり方について議論を始め、その中でも発達障害について取り上げるようになりました。

まず、現場でご活躍中の高田市教育委員会事務局教育部 教育支援課 指導主事の井芝満喜子先生に講演していただき委員会内で学びを深めました。障害の理解を深めるとともに、広く子育てにも役立つたくさんの温かなヒントを得ることができました。言葉の枠にとらわれずに子どもたち一人ひとりの特性や個性といった多様性を認め合うことで皆が生きやすい社会が実現することを学びました。

この学びを他のPTA会員の皆さまにも広めるため、次は井芝先生の講演のYoutube配信を企画しています。

## 進路対策 委員会

### たくさんのアンケート回答 ありがとうございました



みなさんの声を「要望書」にまとめ、県教育委員会に提出しました。

進路対策委員会では、7月に実施した保護者向けアンケートをもとに要望書を作成し、11月4日、県教育委員会に提出しました。

コロナ禍に即した学校教育の充実やいじめ対策、タブレット端末運用の適正化、児童虐待防止の取り組みなど、要望の内容は多岐にわたっております。

12月には県教育委員会との間で、要望に対する意見交流会が予定されています。子どもたちにとってより良い学校生活が送れるよう、今後も議論、検討を続けていきたいと考えています。

## 広報委員会

### より見やすい広報紙を目指して

前月号で初めての「かがやき奈良」Web配信を行いました。試行錯誤での配信でしたが、アンケートでも良好の結果をいただき、広報委員会としても喜んでおります。Web配信の特性を活かして、より見やすく、より楽しい広報紙を目指して、今後も活動して行きます。

より良い広報紙にしていくために、皆様の声をお聞かせください。また、皆様のPTAの取り組みなどをご紹介いただけると幸いです。

# 文部科学大臣・ 日本PTA・ 近畿ブロックPTA

## 表彰受賞者 (団体・個人) 発表

文部科学大臣表彰並びに日本PTA会長表彰は、令和4年11月18日（金）、（公社）日本PTA全国協議会年次表彰式（於：ホテルニューオータニ（東京））で表彰されました。

近畿ブロックPTA会長表彰は、令和4年11月8日（火）、第48回近畿ブロック研究大会神戸大会（於：神戸ポートピアホテル）において表彰されました。

近畿ブロックPTA研究大会は、今年度も新型コロナウイルスの影響により密を避けて、現地参加を例年の半数とする縮小型のハイブリッド開催（YouTubeにてライブ配信あり）でした。

奈良県PTA協議会からは、次の方々が表彰を受けられました。  
心よりお祝い申し上げます。

### 文部科学大臣表彰

団体：大和高田市立  
菅原小学校PTA  
（大和高田市P）

### 近畿ブロックPTA会長表彰

団体：橿原市PTA連合会（橿原市P）  
個人：北原 智子（天理市P）  
桐山 美穂子（橿原市P）  
奥谷 雅代（桜井市P）  
和田 勝（香芝市P）  
奥田 成敏（葛城市P）

### 日本PTA会長表彰

個人：福原 俊治（天理市P）  
西峠 昌樹（橿原市P）  
米田 健嗣（御所市P）  
小城 世督（生駒郡P）





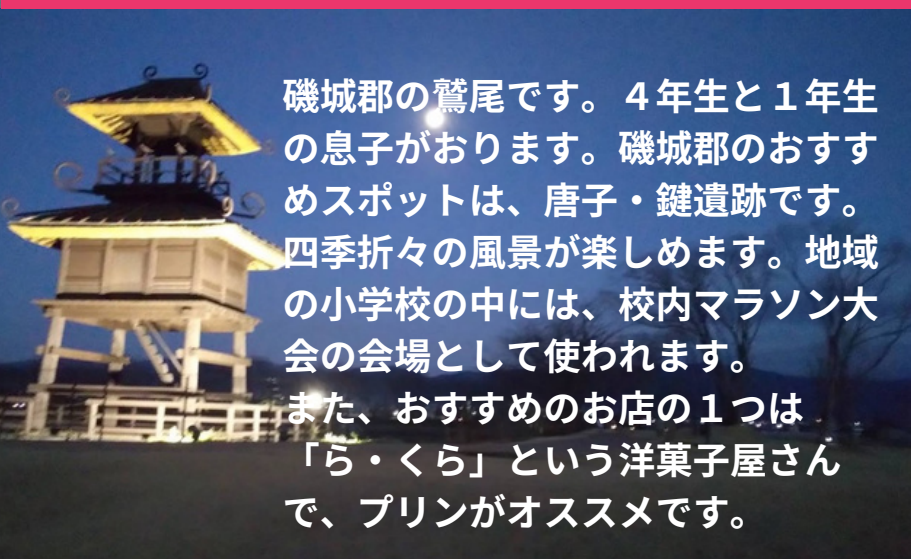
第2回

# 広報委員会 メンバー紹介

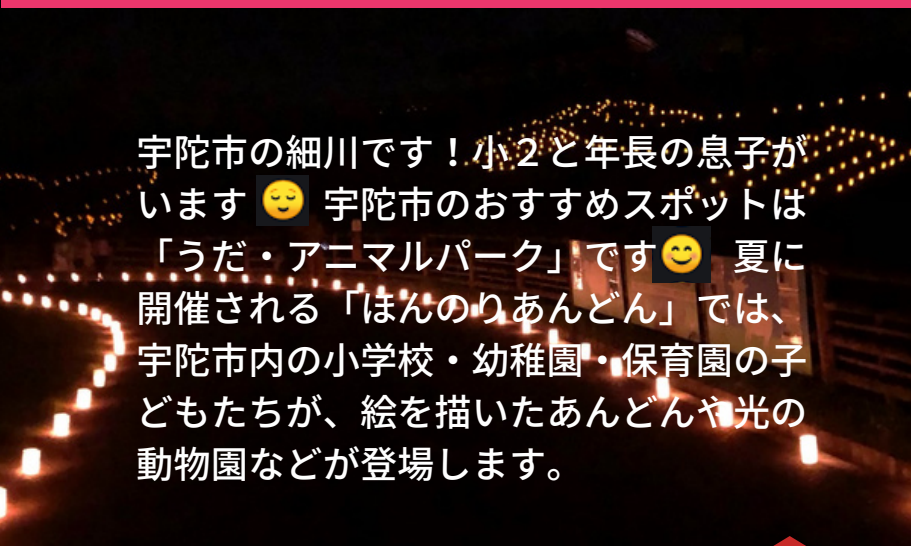
私の街のオススメ

橿原市の小谷です。

高3の娘と高2の息子と小3の息子の母です！ 毎日楽しく子育てしてます♪ 橿原市のおすすめスポットはやっぱり橿原神宮です。初詣、安産祈願や初宮詣、七五三に還暦祝、厄除け等いろいろとご祈禱していただけます！パワースポットにもなっているみたいですよ！天皇皇后両陛下にも何年かに一度は拝見できます！ぜひ、来年の初詣は橿原神宮へ！！



磯城郡の鷺尾です。4年生と1年生の息子がおります。磯城郡のおすすめスポットは、唐子・鍵遺跡です。四季折々の風景が楽しめます。地域の小学校の中には、校内マラソン大会の会場として使われます。また、おすすめのお店の1つは「ら・くら」という洋菓子屋さんで、プリンがオススメです。



宇陀市の細川です！小2と年長の息子がいます 😊 宇陀市のおすすめスポットは「うだ・アニマルパーク」です 😊 夏に開催される「ほんのりあんどん」では、宇陀市内の小学校・幼稚園・保育園の子どもたちが、絵を描いたあんどんや光の動物園などが登場します。





第2回

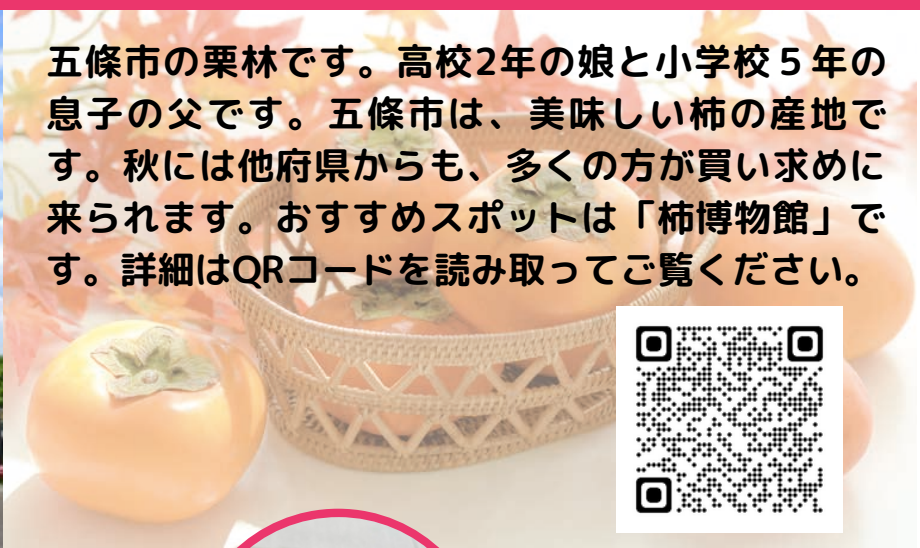
# 広報委員会メンバー紹介

私の街のオススメ

北葛城郡の岡本です。小5息子、小3息子、2歳娘の年の差兄妹の子育てに奮闘中の母です！北葛城郡のおすすめスポットは、皆さんもご存知の「馬見丘陵公園」です！四季折々の花が咲き誇り、冬にはイルミネーションもあり、1年を通じてにぎわいにあふれています。駐車場が無料で園内に4ヶ所もあるのも子育て中の家庭に人気です☆また、大型遊具や噴水広場もあり、大人も子どもも楽しめるおすすめスポットです。



五條市の栗林です。高校2年の娘と小学校5年の息子の父です。五條市は、美味しい柿の産地です。秋には他府県からも、多くの方が買い求めに來られます。おすすめスポットは「柿博物館」です。詳細はQRコードを読み取ってご覧ください。



香芝市の森永です。小4の息子・1歳の息子と、年長の娘がいます。香芝市のおすすめスポットですが、パン屋さんの「panyajunya」さんです。数年前にバラエティー番組で「ネガティブ過ぎる店主」として店主が取り上げられました！パンは素材にこだわり、どれも美味しく、店主さんがSNSで発信されている通り、食べて健康になれるパンです！駐車可能台数は限られていますが、ぜひお越しください。



# 今回の コラム

脳科学が  
解き明かす

## 7つの 効果的な 記憶法

記憶力と学習力が  
高まる  
LTPとは？

浦谷 裕樹（うらたに ひろき）

EQWEL新未来教育科学研究所 主席研究員、工学博士、理学修士

近年、脳と記憶に関する研究が日進月歩で発展し、効果的な記憶法が解き明かされつつあります。古来から受け継がれている記憶法の効果を実証したものが多いですが、中にはアッと驚く新発見もあります。脳科学が解き明かした「効果的な記憶法」を見ていきましょう。

# 脳科学が解き明かす！

子育て。親育ち。

## 「7つの効果的な記憶法」

### 脳科学からみた「効果的な記憶法」

近年、脳と記憶に関する研究が日進月歩で発展し、効果的な記憶法が解き明かされつつあります。古来から受け継がれている記憶法の効果を実証したものが多いですが、中にはアッと驚く新発見もあります。脳科学が解き明かした「効果的な記憶法」を見ていきましょう。

### 記憶力と学習力が高まるLTPとは？

脳内で記憶にかかわる「海馬」を繰り返し刺激すると、神経細胞同士の結びつきが強くなり、刺激のあともずっと結合度が強いまま残ります。これは「長期増強（Long-term potentiation：以下、LTP）」と呼ばれる現象です。

このLTPが起こっている間は記憶力が高まります。すなわち、学習力が高まるということです。では、何をしたらLTPが起こるのでしょうか。以下に効果的なLTPの高め方を含めた7つの記憶法を紹介します。

### 1. 繰り返し（復習）が大事

LTPが生じるには「繰り返し」刺激をすることが必要です。すなわち、何かを学ぶときは「復習」が大切なポイントとなります。

復習のタイミングとしては、一度覚えた後、1時間後、1日後、1週間後、1か月後に復習すると長期記憶になりやすくなります。語学学習では、このアルゴリズムを応用した”SuperMemo”（スーパーメモ）というアプリもあります。

### 2. 好奇心で記憶力10倍に！？

好奇心を持つと、海馬でシータ波という脳波が出ます。このシータ波が出ている間は、少ない回数でLTPが起こります。

うまく刺激すると通常の10分の1の回数の刺激でLTPが生じるとのこと。つまり、興味をもっていることは復習回数が少なくても覚えられ、最大10倍楽に記憶できるということです。

このように、興味・好奇心は記憶力を高めます。この状態では知識やスキルが身につけやすいため、興味・好奇心は資質・能力を伸ばすためにも重要な要素であるといえます。

### 3. 感情を刺激して、記憶を強固にする「歌記憶」

海馬の先には扁桃体という感情を生み出す部位がくっついています。この扁桃体が活動すると、LTPが起こりやすくなります。言い換えると、感情が盛んなときはものごとを覚えやすいということです。確かに、年を取っても思い出せる「思い出」は、喜びや悲しみなどの感情が絡んでいることが多いものです。

この感情をうまく刺激して覚えやすくするのが「歌」です。『メロディーのある「歌」には感情が乗りやすい』という性質を利用して、覚えたいものごとを歌にして覚えると忘れにくい記憶になります。しかも耳の記憶は強固で、目を使った学習よりも耳を使った学習の方が効率がよいといわれています。幼少時や青春時代に聞いたり歌ったりした歌はいつになっても思い出せるのは、この理由からです。

替え歌でも構いませんので、覚えたい内容にメロディーをつけて楽しく歌いましょう。何度か口ずさんでいたら、いつの間にか覚えてしまうことでしょう。

#### 4. 脳は出力（アウトプット）すると覚えるようにできている

脳は入力よりも出力を重要視します。これはスワヒリ語というあまり知られていない言語の単語を覚える実験で明らかになりました。

この実験では40個の単語を覚えた後にテストをして、満点が取れなかったら（基本的に誰も満点は取れません）、満点が取れるまで4つグループに分かれ、以下の各方法で「学習&テスト」を繰り返しました。

- ① 40個の単語をすべて見直し、40問のテストに挑戦する
- ② 間違えたところだけ見直し、40問のテストに挑戦する
- ③ 40個の単語をすべて見直し、間違えたところだけをテストする
- ④ 間違えたところだけ見直し、間違えたところだけをテストする

満点が取れるようになるまでの時間はどのグループも同じでしたが、1週間後の再テストで明らかな差が出ました。再テストでは①と②が約80点だったのに対して、③と④は約30点だったのです。

①②と③④の違いはテスト（アウトプット）方法の違いです。①②では再テストごとに全問テストしていますが、③④では間違えたところだけをテストしています。

この実験から、再テストでは毎回、手を抜かずに全問テストをした方が、その後、全体的に強固で長続きする記憶になることがわかりました。脳の処理には五感から入った情報を記憶する「インプット」と、蓄えた情報を出力する「アウトプット」があります。学んだことを脳にしっかりと定着させるには、覚えた後に何回も「アウトプット」をするのが良いということです。

昨今、学校教育でも議論したり、お互いに教え合ったりするなど、アウトプットの回数を増やすアクティブラーニング（能動的学習）が導入されているのもうなずける話です。

#### 5. ストレスは記憶力を低下させ、睡眠は記憶力を増強する

ストレスから逃げられない状況になると、LTPは減弱します。すなわち、過度なストレスは記憶力を低下させるのです。

一方、睡眠を挟むと学習したことへの理解が深まったり、思い出しやすくなったりすることがあります。これは、寝ている間に記憶が整理整頓される「レミニセンス（reminiscence）」という現象です。日々の学習を効果的にするためには十分な睡眠を挟んだ方がよいのです。

この睡眠を活用した記憶法としては、「寝る直前に覚えて、起きた直後に思い出す」という方法が効果的です。記憶が得意な人はよくこの方法を使っているとのこと。試験前には特にお勧めの方法です。

#### 6. 空腹や適度な寒さ、動きも記憶力を高める

空腹時や若干寒いとき、歩いたり走ったりしているときにもLTPは起こりやすくなります。

人類が狩猟をして生き延びていた時代、狩りは重要な営みでした。狩りの多くは、実りの少ない寒い時期に、お腹を空かせて、動き回ってするもの。しかも狩りは、獲物の獲得や外敵から身を守るためにも、覚えておかなければならないことだらけです。

だからこそ、こういった状況では記憶力が高まるように脳が順応したのだと考えられます。

時には、おなかが空かして涼しい部屋で学習したり、歩きながら学習したりするのも記憶を定着させるためには効果的だといえます。

## 7. 記憶をどう活かすかがカギ

学習においては、暗記しなくてはならないことがたくさんあります。しかし、本当に重要なことは「暗記する」ことそのものよりも、学んだ知識やノウハウを、その後「どう活かすか」です。

今、学んでいることが、その後の人生において「どう生きるのか」がわかると、子どもたちの興味・好奇心が増して、記憶が定着しやすくなります。

今、学んでいることの大切さや、勉強する意味を、ことあるごとに伝えてあげましょう。

〔参考〕「覚えるために忘れる理論」

他にも記憶の研究では「覚えるために忘れる理論」というものがあります。この理論では、「一度保存された記憶は、永遠にそこにある」という前提で、忘れるという現象は、思い出すために頭の中で記憶を「検索する力」が弱くなったために生じるとしています。

この「検索する力」ですが、一度ある記憶を忘れた（＝検索が困難になった）状態から、その記憶が検索されて思い出されると、その後、その記憶（を検索する力）がより強固になるとのことです。すなわち、記憶を確固としたものにするには、覚えた後に一度忘れて、間隔を空けて思い出す（検索する）のが効果的だということです。

単に記憶するだけなら、コンピューターやネットの方が人間を遥かに凌駕しています。しかし、日々の生活において、コミュニケーション能力や創造性、問題解決能力を高いレベルで発揮するには、それ相応の知識やスキルを記憶しておく必要があります。記憶の研究を参考にしつつ、日々子どもたちの記憶力を磨いてあげたいものです。

〔参考文献〕

(1) 『受験脳の作り方』 池谷裕二（新潮社／2011年）

(2) 『脳が認める勉強法』 ベネディクト・キャリー（著）、花塚恵（訳）（ダイヤモンド社／2015年）



### 【執筆者プロフィール】

浦谷 裕樹（うらたに ひろき）

EQWEL新未来教育科学研究所 主席研究員、  
工学博士、理学修士

京都大学理学部卒。同大学院修士課程を修了。

教育分野における能力開発に従事し、専門学校講師、文部科学省委託プロジェクトメンバー等を歴任。

2016年、子どもの呼吸誘導装置の研究結果が認められ、大阪工業大学大学院より工学博士（生体医工学）を授与された。

現在は、「楽しく、わかりやすく、ためになる」をモットーに全国で講演活動中。

特に参加型のトレーニングやワークを盛り込んだセミナーを得意とする。

子どもの才能を伸ばし、心を豊かに育むためには、保護者自身の能力アップが重要なポイントであると考え、大人向けの指導に力を入れている。

大手企業や各種団体、学校・園、保護者向けの講演実績多数。これまでの受講者はのべ2万5千人を超えた。

著書に『子どもの天才脳を育てるコツ』『子どもの未来が輝く「EQ力」』『赤育本』『ポジティブ育児メソッド』（プレジデント社）、共著に『メンタルウェルネストレーニングのすすめ』（エコー出版）がある。

# MERRY Christmas

最後まで見てくれてありがとう！  
アンケートにご協力ください

## アンケート

アンケートは上のボ  
タンから！クイズも  
あるからチャレンジ  
してみてね！

奈良県PTA協議会では、ホームページ、Facebook、YouTubeを  
使って情報を発信しています。ぜひご覧ください。



ホームページ



E-mail



Facebook



YouTube

## 編集後記

かがやき奈良がweb版になり2回目の発刊になりました。  
ますますパワーアップしたかがやき奈良はいかがでしたか？  
気温が下がり、空がきれいな季節になりました。皆さんは、冬の  
楽しみはありますか？私は、夜の澄んだ空にきれいに光る星をみ  
るのが楽しみです。一日の終わりにほっとできる時間をつくって  
体調を崩さず元気にお過ごしくださいね♪ （奥谷）