

溝上 慎一の教育論(動画チャンネル) Number6(忙しい中でも多くの仕事をする学者のコツ)

⑦しっかり寝る

—記憶力の維持・向上は思考や動機の基盤—

溝上 慎一 Shinichi Mizokami, Ph.D.

学校法人桐蔭学園 理事長
桐蔭横浜大学 教授

<http://smizok.net/>
E-mail mizokami@toin.ac.jp

学校法人河合塾 教育研究開発本部 研究顧問

【プロフィール】 1970年生まれ。大阪府立茨木高校卒業。神戸大学教育学部卒業、1996年京都大学助手、2000年講師、2003年准教授、2014年教授を経て、2019年より現在に至る。京都大学博士（教育学）。

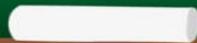
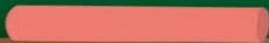
*詳しくはスライド最後をご覧ください



※本動画は溝上が個人的に作成・提供するものです

これまで

- ①タスクの可視化／先のタスクを視界に入れて仕事する
- ②やりたくないこと、思考を使う作業から1日を始める
- ③タイムマネジメント
- ④表象した作業をスモールステップ化して片付けていく



睡眠をしっかり取る

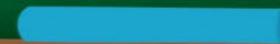
- ノンレム睡眠（睡眠前半の深い眠り）
- レム睡眠（目がぴくぴく活発に動く）

※人の眠りはレム睡眠とノンレム睡眠を一晩の間に3～5回繰り返す。

※睡眠の前半3時間は深い眠りのノンレム睡眠が多く、後半になるにつれてレム睡眠が増える)

- 睡眠と記憶固定の促進効果

(参考文献) 川島隆太 (2018). スマホが学力を破壊する 集英社新書



ご視聴有難うございました
チャンネル登録をお願いします

質問、コメントは個人メールで受け付けます。
E-mail mizokami@toin.ac.jp

- お名前、ご所属

※可能なら専門分野や教科、職位なども教えてください、回答の助けになります。
なお、動画内では個人のお名前等は出しません。

- 質問、コメント等

