



一夜漬けは本当に効率が悪いのか

『科学は未来をひらく』


武貞 湧也





このテーマを選んだ理由

一夜漬けをすることはよくない！

- 
- 一夜漬けでも点数を取れる
 - 一夜漬けだと短時間で終わる



一夜漬けは本当に効率が悪いのか



一夜漬けとは

1

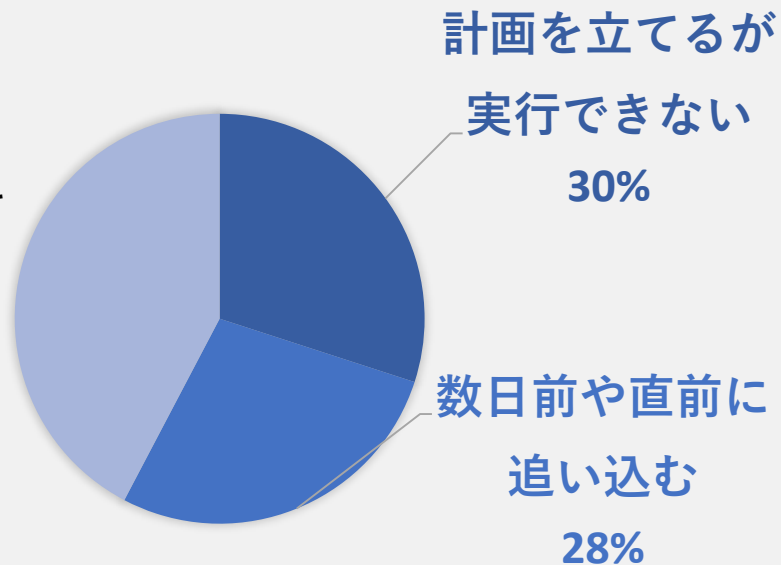
一夜漬けの現状

約4割以上の高校生が一夜漬け

2

なぜよくない？

- 睡眠不足
- 短期記憶



睡眠不足による影響

1

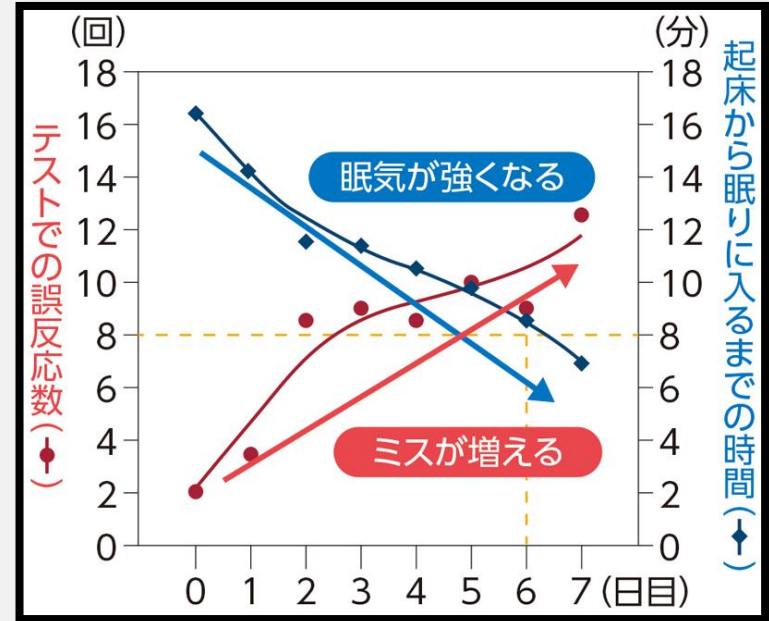
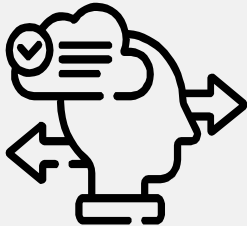
集中力や注意力の低下

脳の前頭葉がダメージを受ける

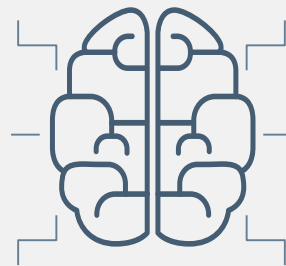
2

睡眠負債

睡眠負債とケアレスミス



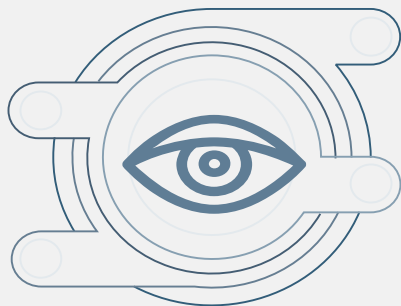
集中力を高める方法



① 神経伝達物質

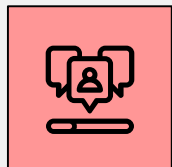
…ドーパミンとノルアドレナリン

② 15分仮眠



記憶力

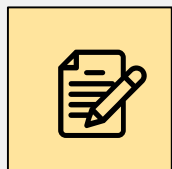
エビングハウスの忘却曲線



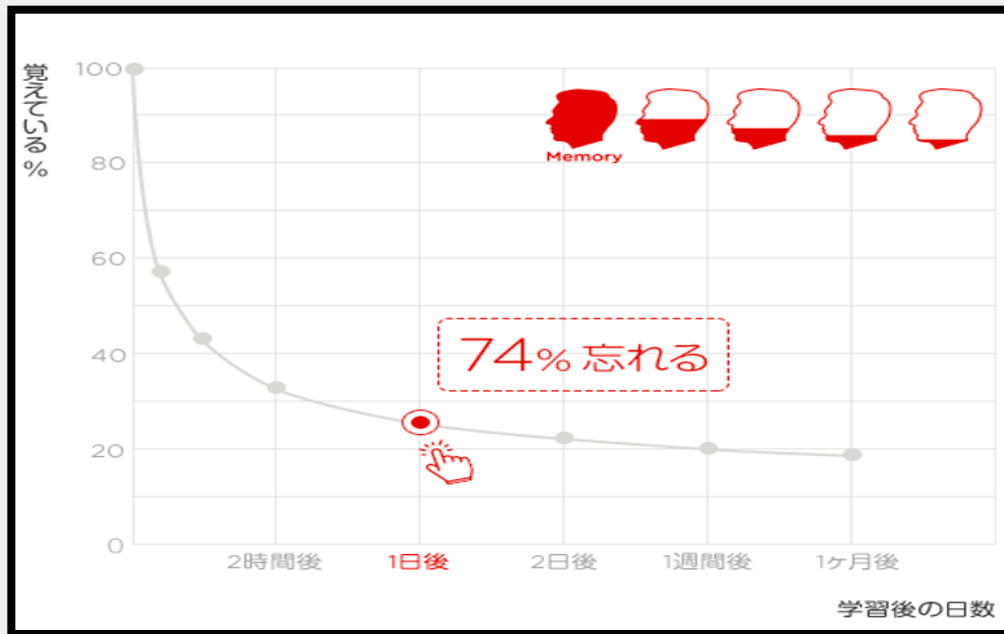
印象



重要性



反復性



ヘルマン・エビングハウス『記憶について:実験心理学への貢献』(誠信書房、1978年)



結論

- 睡眠不足は、体に良くない影響を与える
- 集中力や記憶力は工夫次第で上げることができる



次の日にあまり考える必要がない場合は
一夜漬けでも問題ない



参考文献一覧

- <https://www.gakken.co.jp/kyouikusouken/whitepaper/h201809/chapter7/08.html>
学研教育総合研究所「高校生の日常生活・学習に関する調査」2022/8/22閲覧
- <https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/selfcare/goodsleep-01/>
くすりと健康の情報局「寝不足を続けるとどんなリスクがあるの？」2022/8/23/閲覧
- 柿木隆介『記憶力の脳科学』（大和書房、2015年）
- 西多昌記『精神科医が教える「集中力」のレッスン』（大和書房、2014年）
- 櫻井武『睡眠不足のなぞを解く「眠りのしくみ」から「眠るスキル」まで』（講談社、2015年）
- 桐光学園+ちくまプリマー新書編集部 編『科学は未来をひらく』（ちくまプリマー新書、2015年）
- ヘルマン・エビングハウス『記憶について:実験心理学への貢献』（誠信書房、1978年）