



理学相通信

2026 年度理学系学生相談室通信 Vol.2

こんにちは。理学系学生相談室です。

暑い日が続いていますが、皆さんは十分な睡眠がとれていますか？暑さで寝苦しい夜が続くと、睡眠時間や睡眠の質が低下しやすくなります。しかし、睡眠は体を休めるだけでなく、学んだことを記憶に定着させ、学習を支える大切な役割があります。

そこで今回は、「睡眠と記憶・学習」をテーマに、睡眠と学習の関係についてご紹介します。

ぷちっと心理学

～睡眠と記憶・学習 眠ることも学習の一部～

～記憶の三段階説とは～

〇心理学では、記憶は「記銘」「保存」「想起」の3つの段階を経ると考えられています。

「覚える・眠る・思い出す」を繰り返すことが、効率よく学ぶためのポイントです。

記銘（覚える）

集中して学習することが大切です。



保存（暗記する）

十分な睡眠をとることで、学んだ内容が整理され、記憶として定着しやすくなります。

想起（思い出す）

問題を解いたり、人に説明したりして思い出す機会をつくると、記憶がより強化されます。

～記憶を定着させる練習～ 「昨日学んだことを1つ思い出してみましょう。」

ノートを見ずに思い出せましたか？

思い出すこと自体が記憶を強める練習になります。

また、学習後に十分な睡眠をとることで、記憶はさらに定着しやすくなります。



私たちの記憶は、「覚える」「暗記する」「思い出す」という過程を経て定着します。そのため、学習時間だけでなく、十分な睡眠や学んだ内容を振り返る時間も大切です。忙しい時期ほど睡眠を削りがちですが、睡眠は学習を支える大切な時間でもあります。

毎日の睡眠を意識し、学習につなげてみてください。

「最近よく眠れない」「生活リズムを整えたい」「勉強が思うように進まない」など、気になることがあれば、学生相談室を気軽に利用してみてくださいね。

出典：Atkinson, R. C., & Shiffrin, R. M. (1968). Human memory: A proposed system and its control processes. In K. W. Spence, & J.T. Spence (Eds.), *The psychology of learning and motivation*. Vol.2 London: Academic Press.

誰かに話を聞いてほしい、と思ったときは

電話（052-747-6709）または メール（ri-soudan@t.mail.nagoya-u.ac.jp）にてご連絡ください☺

相談申し込みフォーム→

