

月刊

語学のススメ新聞

7月号

Hello!! ~ Rie's column ~

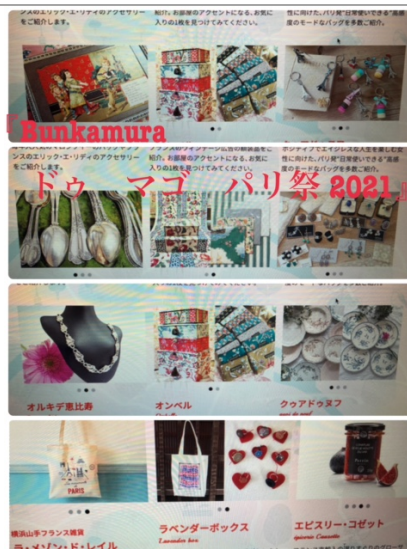


皆さんこんにちは、スタッフの Rie です。先日ひさ～しぶりに渋谷に行って来ました。スクランブル交差点は結構な人の流れがありましたので、避けて、避けて、ちょっと裏道通ったりして、『Bunkamura ル・シネマ』と言う映画館に行きました。ご存知の方もいらっしゃると思いますが、『Bunkamura ル・シネマ』は、ハリウッド系の今流行っている Main Stream の映画を上映するような映画館ではなく、ヨーロッパなどの様々な言語の国で製作された映画を上映している所です。もちろん、中近東やアジアで製作された映画も上映しています。むしろアメリカなどの英語圏で製作された映画は少ないかもしれません。でも今回私が見たものは、ワーナーブラザーズが製作したアメリカのドキュメンタリーフィルムなんです。皆さんは2018年8月に亡くなったアレサ・フランクリン（1942年3月25日 - 2018年8月16日）と言う方をご存知でしょうか？『ソウルの女王』または『レディ・ソウル』とも呼ばれていました。オバマ元大統領のイベントのパフォーマンスには必ずと言ってほど出演してましたので、お名前は知らなくても、歌声を聴いた事がある、と言う方は多くいらっしゃるのではないのでしょうか？アレサのお父様は、説教者として有名な教会の牧師様だったので、アレサはお父様の教会で子供の頃からゴスペルを歌っていました。以前も新聞に書いたと思いますが、私は60年代、70年代のアメリカやイギリスの音楽やブルース、ソウルが大好きなので、中学の頃、このアレサ・フランクリンの声を聴いて鳥肌が立ったのを思い出しました。今思えば、ソウルなんて中学生が聴く音楽ではないのかもしれませんが、なぜか私はブラックミュージックが昔から（多分小6とか中1から）大好きだったのでよね。（もちろん、ロックも好きでしたよ。笑）多分皆さんテレビとかで、説教者の黒人の牧師が、祭壇の所に立ち、教会に来ている信者たちに話しかけ、「……そうだろう？」「ちがうかい？」などの神を讃える掛け合いをテンポよく続け、それがしだいにリズムに乗って来て、拍手と共に音楽が始まり踊り出す、と言うような映像を見た事はありませんか？

日本人にしたら、教会で踊り出す、なんてあり得ないかもしれませんが、彼らにしたらそれが普通なのですよ。日々の悲しみや苦しみから救われる説教を聞き、神を崇める言葉を唱え、そして明日への希望につなげる、と言う事です。私は、幼稚園はカソリック、高校はプロテスタントのキリスト教の学校に行きました、でも特にキリスト教徒というわけではありません。ですので、本当の意味での彼らが神を讃える気持ちが（ここでは Jesus Christ に対して）わかりません。それでもアレサの、天から聴こえて来るようなハイトーンの、でもとてもディープでソウルフルな声に、身も心も震えてしまうのです。いつも思うのは、「ああ、こんな声を持っていたらなんて素晴らしい人生だったんだろう、。」みたいに思ってしまうのですよね。

今回のこの映画は、1972年1月にロサンゼルスニュー・テンプル・ミショナリー・バプティスト教会で行われたライブで、1973年にグラミー賞の最優秀ソウル・ゴスペルパフォーマンス賞に輝いたアルバム（レコード）の映像です。当時、映像と音をうまくシンクロさせる技術がなかったそうなので映像は公開されてなく、そしてワーナー・ブラザーズも、アレサとの訴訟問題もあったみたいでずーと、お蔵入りをしていたようなのですが、アレサが亡くなってから、家族の意向もあり、最新のテクノロジーで復活したのです。

80年代のややポップな感じの曲しか聴いた事がない方がこのライブを見たら、若い頃から女王としての気品というか貫禄があり、真のゴスペルシンガーだ、と言う事がわかっていただけたと思います。キャロル・キングの”You’ve got a friend”と言う曲、オリジナルも大好きですが、アレサのバージョンも良いですね。観ている最中、知らず知らずに涙ポロボロの私でした。アルバムタイトルになった ”Amazing



Bunkamura Bon Bon

— Bunkamura フランス 月間 2021 —

Grace” は、皆さんメロディだけでもご存知だと思います。アイルランド、またはスコットランドの民謡を合わせたとか 19 世紀の南部アメリカで作られた、という説もあるようですが作曲者は不詳です。作詞者はジョン・ニュートンと言う（1725 年生まれ）イギリス人のクリスチャンの家族の元で育った方で、父親は奴隷貿易で富を得た人だったそうです。当時の黒人への扱いはひどかったそうで、彼も、あまり疑う事なく、黒人に対してひどい扱いをしていたようですが、ある日いつものように奴隷を船で運んでいる途中、嵐に遭い、転覆の危機に晒されてしまったようです。海に呑まれそうになりながらもジョン・ニュートンは必死に神に祈ったそうです。

そして運良く難を逃れました。でも実はこの出来事の前は、信仰心の厚い母親とは裏腹に、あまり神を信じていなかったそうです。でも、死ぬかもしれない！と言う恐怖を感じたその時、それほどに神を信じ、祈った時はなく、この日を機に、考え方を改めたようです。その後も奴隷貿易は数年続ける彼ですが、病気を理由に船を降り、勉強して牧師となり、黒人奴隷貿易に関わった事に対する悔恨と、それにも拘らず赦（ゆる）しを与えてくれた神の愛に対する感謝、を歌ったのがこの Amazing Grace の歌詞だったのです。（wiki より）今回初めて調べて知りました。それを黒人であるアレサが歌う、という事にさらに深い意味を感じます。人それぞれ信じるものは違うと思いますが、それぞれの神や万有を当てはめ、改めてこの曲を聴くと、とても心に伝わって来る言葉があるのではないのでしょうか？なんだか、久しぶりに感動して涙してしまいましたが、話題を変えましょう！さて、この東急文化村では、7月14日のフランス建国記念日に合わせて、『Bunkamura Bon Bon — Bunkamura フランス

月間 2021-』が行われます。
『Bunkamura ドゥ マゴ パリ祭』は毎年の事ですが、今年はさらに色々イベントが多いようです。「パリに変身した Bunkamura 館内」なんて書かれたら、ちょっと覗いてみたくなりますよね。本場のパリ祭に合わせ、7月10日に館内をパリの雰囲気・音・景色で彩るそうです。
写真はネットからのポスター、コンピューターの画面に写したクラフトのページなどをそのまま写真に撮り編集したもので、あまり綺麗な写真ではありませんが、グルメ、ショッピング、語学やハーブティーなどのワークショップやイベントが催されるようですので下記のサイトを見てみてくださいね。お時間があります方は是非足をお運びください。
Rie

■『Bunkamura Bon Bon - Bunkamura フランス月間 2021-』
<https://www.bunkamura.co.jp/sp/bonbon/>
■『Bunkamura ドゥ マゴ パリ祭 2021』
<https://www.bunkamura.co.jp/sp/parisai2021>

「Amazing Grace」歌詞

Amazing Grace, how sweet the sound
That saved a wretch like me
I once was lost but now am found
Was blind but now I see

'Twas Grace that taught my heart to fear
And Grace, My fears relieved
How precious did that Grace appear
The hour I first believed

Through many dangers, toils and snares
We have already come
'Twas Grace that brought us safe thus far
And Grace will lead us home

When we've been here ten thousand years
Bright shining as the sun
We've no less days to sing God's praise
Than when we've first begun

Than when we've first begun

アメイジング・グレース なんと素晴らしい言葉だろう
私のような愚かな人間も救ってくれた
自分を見失っていた時期もあったが今は大丈夫
見えなくなっていたものも今は見える
心が恐怖に支配されている時、神の恵みを知った
神の恵みが私を恐怖から救い出してくれた
神の恵みを知った瞬間のなんと素晴らしかったことか
初めて信じたあの瞬間
たくさんの危機や誘惑の罟を
私達はいつも乗り越えてきた
神の恵みはこれまで私達を守ってくれた
これからも神の恵みが私達を導くでしょう
私達は何万年経っても
太陽のように明るく輝き
神を褒め称える歌を歌うだろう
初めて歌ったその時よりも
初めて歌ったその時より
(映画のアレサは歌詞を後半変えて歌っています)

～今月のおすすめの一冊～



さて、今月のオススメの1冊は、東京大学大学院薬学系研究科教授、池谷裕二著『受験脳の作り方』(新潮文庫)です。タイトルから想像される内容とは少し違い、大学受験から社会人の各種試験対策・昇級試験まで対応できる内容です。

結論から先に言いますと、先人たちが血の滲むような試行錯誤で得た実験結果、昔から伝わる「常識」、はむしろ意外正しい方法で、奇抜な方法はお勧めできません。子どもたちは、毎日の勉強の繰り返しの中で「こんな勉強が将来なんの役に立つのだろうか?」「実生活がどう変わるの?」と時に諦めなくなる気持ちを持つかもしれない。受験生を持つ親御さんにも、勉強の大切さを子どもに理論立てて教えてあげてほしい。けれど、なんて説明すればいいのか…困ってしまう場面も多いのではないだろうか。そこで著者の池谷さんは、勉強・記憶を脳科学の視点から再解釈し、人生の様々な場面に役立てられるように、この本を書いています。では早速内容を見て見ましょう。

脳は、覚えないことが得意 記憶とは、脳の海馬に蓄えられた短期記憶が、大脳皮質の長期記憶に移動していくことで、長期活用できます。しかし残念ながら、学校で覚えなければいけない知識のほとんどを、脳(海馬)は大切だと認識しません。海馬が「長期記憶行き」と判定するのは「生きて行くのに不可欠」という条件のみ。「英単語のひとつやふたつ覚えていなくても命に別条はない」となってしまうのです。ではどうすれば長期記憶にすることができるのかというと、海馬を騙して、できるだけ情熱を込めて、ひたすら誠実に何度もなんども繰り返し情報を送り続けるしかないのです。すると「海馬」は、「そんなにしつこくやって来るなら必要な情報に違いない」と勘違いして、ついに大脳皮質(長期記憶)へ通過させるというわけです。昔から言われるように「学習とは反復の訓練である」は正しいですね。

海馬を騙し、重要だと思い込ませる方法には次のいくつかの方法があります。是非活用して見てくださいね♪

- ①チャンク化…散漫な覚え方を避け、整理・整頓する。get at, get out, get over, get up のように get でまとめたり、逆に get at, arrive at, look at, stay at など at でまとめ、分類する。
- ②記憶の干渉を避ける…一度に必要以上に記憶を詰め込まない。
- ③むしろ「復習」に主眼を置く。著者の感覚では、予習、学習、復習の比率は、1/4 : 1 : 4 程度が適当。
- ④復習のタイミング…学習したその日に1回目。その1週間後に2回目。2回目の復習から2週間後に3回目。3回目の復習から1ヶ月後に4回目。海馬の潜在記憶の保存期間は1ヶ月ですが、逆に1ヶ月以内に何回も復習をすれば、きっと大切なんだろうと海馬は勘違いします。目で追うだけでなく手で書く、声に出す。目・耳・手などの五感を使うこと。
- ⑤出力重視の復習スタイル。例えば、単語を叩き込んで覚えるという行為は「入力」。一方、蓄えた情報をもとにテストを解いて見るという行為は「出力」。脳は入力よりも出力を重視するので、テストをする方が記憶

に残ります。仮に、単語テストだとすれば、1回目のテストで間違えたところを記憶し直し、次回の確認テストでは全問繰り返す。このような「出力重視」の方法が長期記憶化に有効です。

忘れるスピードを緩やかに…。復習を少なくする方法

脳は忘れるのが得意。仮に、長期記憶に送ったとしても、また忘れてしまいます。「忘れたら覚える。忘れたら覚える」。結局この繰り返ししかないとしても、できるだけ忘れないようにさせたいというのが人情です。そこで大切となって来るのが、海馬の性質の1つ：LTP(Long-term potentiation)として知られる現象です。LTPが生じると、長期的に神経細胞が活性化され、記憶力が良くなるのです。このLTPは次の一定の条件の元でなら、少ない刺激で活性化するのです。

- ①シータ波が出ている時。シータ波はワクワクしたり、ドキドキしたり、興味を持って対象に向かう時に自然に出てきます。つまり、覚えようとする対象にいかに関心を持つかがとても重要。「つまらない」と思いながらやると、結局復習の回数が増え余計にかかってしまいます。なので、もし勉強をつまらなく感じたとしても、しばらくは我慢して続けていきましょう。すると、面白さを見つけることができます。
- ②感情(扁桃体)による記憶力の促進。扁桃体は感情を生み出す働きをしています。昔のことで良く覚えているのは、喜怒哀楽の感情が絡んでいることが多いはず。応用の一例は、「1815年、ナポレオンがセント・ヘレナ等に流された」という教科書状の知識も、丸暗記ではなく、ナポレオンの気持ちになり、数々の作戦に失敗し島流しにされてしまった無念さを思い浮かべることで、脳はこの知識を自然に記憶しようとします。
- ③モーツァルト効果。一時的に知能指数(IQ)が8~9%も高まります。モーツァルトの美しいメロディーで右脳が、心地よいリズムで左脳がバランスよく活性化されます。
- ④ライオン法。ライオンは空腹になったら危機を感じ狩りに行き、その時にこそ記憶力を使います。人間も同様で、空腹時に記憶力が高まるのです。そして歩くとき自動的に海馬からシータ波が出ます。さらに、動物は寒くなると危機を感じもします。つまり、「空腹・歩行・低室温」このような状態で勉強に取り組むと効果が出ます。

その他の大切なこと

- ⑤睡眠。学習したものは、少し時間が経つと、より理解が深まります。実は、寝ている間にこそたくさんのシータ波が出て、記憶がきちんと整理整頓され、記憶が定着されるのです。
- ⑥集中学習よりも「毎日コツコツ」分散学習が効果的。分散学習では、勉強と勉強の間に夜の睡眠が挟まるため、その都度記憶が定着します。
- ⑦勉強の時間帯のツボは、「覚えたら忘れないうちに寝る」こと。
- ⑧消去法で自己修正してゆくの脳姿。ああでもない、こうでもない、と様々な失敗をして、一つの成功にたどり着く。成功を導き出すためには、それだけ多くの失敗が必要です。勉強に必要な要素は、1. 失敗に負けない根気。2. 解決する能力。3. 楽天的な性格。
- ⑨スモール・ステップ法。しっかりと基礎を身につけてから、少しずつ難易度を上げていった方が、学習効率はいまほ10倍になります。「分らない」と嘆くなら小さく刻んで分けましょう♪ まとめ小林義和