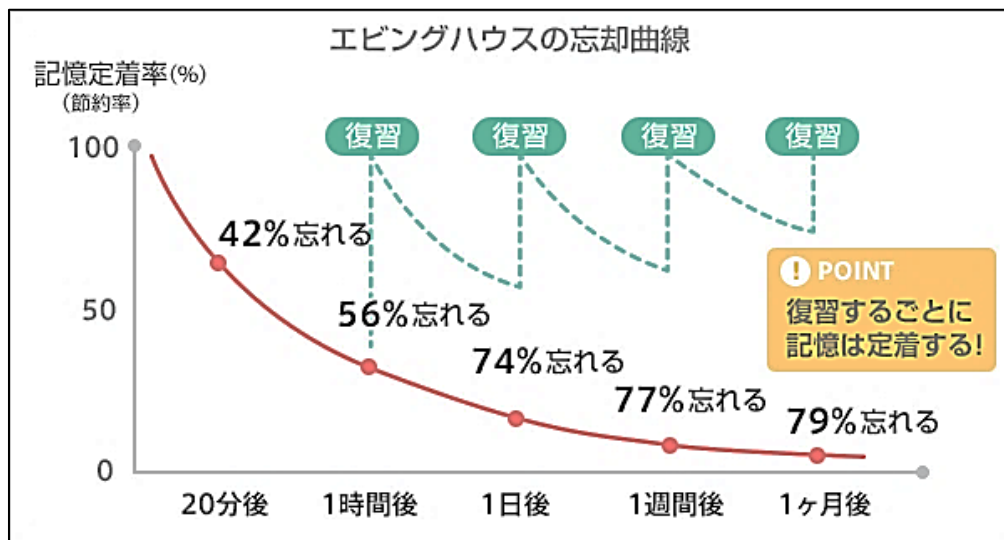


令和4年度 天童市学習支援室リバテラスちえふる 通信「ちえふる」2月号



高校生が考案 ～記憶を定着させるための工夫～



皆さんは、私たちの脳がコンピュータのように1度インプットした知識をしっかりと記憶にとどめ、いつでも思い出すことができたなら、どんなに楽なことかと考えたことはありませんか。

「人間は忘れていく生物である」と唱えたのは、ドイツの心理学者ヘルマン・エビングハウスです。彼は、記憶に関する実験的研究を行い、時間の経過と記憶定着率に上記の図のような関係があることを発見しました。それが「エビングハウスの忘却曲線」と言われるものです。

これによると、20分後には覚えた内容の42%を忘れ、1時間後には56%、1日後には74%、1週間後には77%、1か月後には79%を忘れてしまうということになります。

しかし、この忘却曲線は、無意味な情報を記憶させることで得られた研究結果であり、意味ある情報を自覚的に記憶する場合には、この曲線が示すほど一気に多くの内容を忘れることにはならないようです。

私たちが「エビングハウスの忘却曲線」から学ぶべきことをまとめると次のようになります。

- ・機械的な丸暗記は、一気に忘れてしまう傾向にあるため、記憶する内容を自分にとって意味あるものにし、理解して記憶する。
- ・復習するタイミングを見計らい、反復学習を重ねることで、記憶の定着率が高まり、忘れてもすぐに思い出すことができる。

記憶を定着させるために、エビングハウスの忘却曲線を参考に自身の勉強法から「エビングハウスフセン」を開発した高校生がいます。

忘却曲線が示す記憶の定着率が低くなる1日後、1週間後、1か月後に復習できるように、それらの日付けを1枚の付箋紙に記したものです。（右図参照）記した日付けごとに復習することで、記憶の定着率を高めることができます。この付箋は特許を取得し商品化もされています。

身近な付箋を用いたことや復習すべき日を付箋に記し可視化したこと、それが反復学習の意識の持続化にもつながることなど、画期的な学習アイテムとして、その価値を見出すことができます。

現役の高校生のひらめきから生まれた記憶法を皆さんも参考にしてみたいはいかがでしょうか。



学習支援室の情報については、QRコードからもアクセスできますので、ご覧ください。

