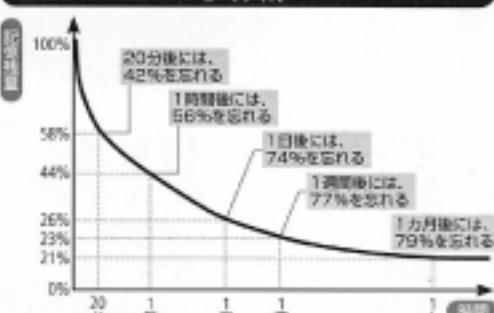


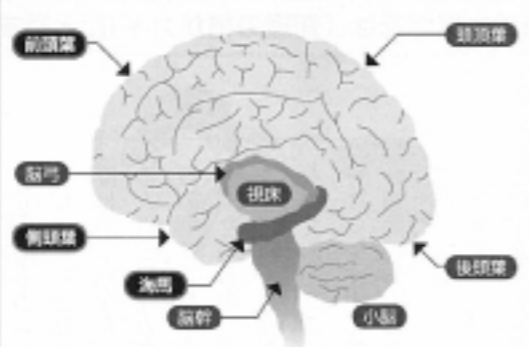
記憶のメカニズムを知ってムダな努力や悩みを取り払おう！

人は「覚えたことを忘れるもの」である  
 人は「理解しないと覚えられないもの」である

エビングハウスの忘却曲線



「覚えた」と「覚えている」を混同してはいけない。覚えたことは忘れるもの。その前提に立って、反復学習は必要不可欠なものだと考えよう



脳に入った情報は、海馬に伝わる。そして、長期記憶すべきだと前頭葉が判断した情報だけが、側頭葉に記憶される。理解できない情報は、長期記憶すべきだと判断されない。だから、まずは理解することが重要

- 1 まずは、覚えようとせずに、理解しようとする
- 2 1時間後に、覚えているかをチェックする。覚えていないことは、もう一度理解し直す
- 3 さらに、翌日、1週間後などと機会を見て、覚えているかを確認する。覚えていないことは、覚え直す
- 4 その後も、覚えていたはずのことを忘れかけていないか、ときどきチェックする。忘れかけていれば、覚え直す

資料：出口 汪氏への取材をもとに、編集部が作成

①まず、知識の全体像を思い出せるレベルか、ときどき確認する。以上を踏まえて、記憶を定着させるステップを説明すると、次のようになります。

- ①まず、知識の全体像を思い出せるレベルか、ときどき確認する。
- ②核の周辺の知識も理解できるようにする。完全に覚えようとせず、「自力では思い出せないけれども、目にする」と「あ、知っている」とわかる「くらい」のレベルを目標とする。
- ③反復学習をすることで、「自力で思い出せる」レベルに持っていく。
- ④ときどき覚えているかどうかをチェックし、「前に覚えたことがあるぞ」のレベルに落ちているら、再び反復学習をして、「自力で思い出せる」レベルに戻す。
- ⑤知識は使わなければ意味がない。日々の仕事の中で覚えたことを活用し、記憶を血肉化していく。

\*

ツールとして便利なのはノートです。ノートに知識をまとめることで理解が深まりますし、通勤電車の中などで見直すことで反復学習もできます。

論理力と記憶とは、クルマの両輪の関係でもあります。論理力が身につくことによって、記憶がしやすくなる。また、記憶によって知識が増えることで、論理力がいっそう高まっていくのです。

話をしている、人の名前や数字が出てこない。覚えてはすなのに……。そんなとき、「頭の回転が鈍ってきたな」と思うのではないだろうか。しかし、実は、記憶の仕方が間違っているから、思い出せないのかもしれない。「記憶の基本は論理」と指摘する出口汪氏にお聞きした。

取材・構成 金澤 匠

一度覚えただけでは、ずっと記憶できない。私は数多くの受験生を指導してきました。その中で、努力しているのに報われない受験生を見ることが少なくありませんでした。一生懸命、記憶しようとしているのですが、試験の成績が伸びないのです。そういう受験生は頭が悪いのかというと、そういう訳ではありません。記憶の仕方が非科学的だから、覚えられないだけなのです。私自身の経験から、そう確信しています。

覚え方が非科学的だというのは、二つの勘違いをしているからです。一つは、「覚えたい」とは、覚えたい。もう一つは、「ただやみくもに覚えよう」とすれば、覚えられないという勘違いです。まず、一つ目の勘違いについて

て説明しましょう。ドイツの心理学者ヘルマン・エビングハウスによる、有名な実験結果があります。人は、二十分後には、覚えたことを四二%も忘れてしまう、というものです。さらに、一週間後には五六%、一月後には七四%、一週間後には七七%、一カ月後には七九%を忘れてしまいます。つまり、人は覚えたことをほとんど忘れていくものなのです。

これは、脳にとって、忘れることが合理的だからです。忘れることができないと、目に入ったものをすべて覚えてしまい、頭がパンクしてしまいます。ですから、「覚えたいはずなのに思い出せない」と悩むのではなく、「覚えたことは忘れるものだ」ということを前提として捉えるべきです。そして、忘れてはいけないことは、何度も反復して覚えるようにすることが

頭の回転を速くする方法  
**記憶力**

やみくもに覚え  
 ず理解に徹する



出口 汪

作家

Hiroshi Deguchi

1955年、東京都生まれ。広尾女子学院大学卒業。出版会社社長を経て、大学受験時代の元カミスマ講師。同志社大学文学部博士課程修了後、代々木ゼミナール、旺文社のラジオ講座などで爆発的人気を博す。また、論理力を養成する画期的な書籍プログラム「論理エンジン」を開発し、現在、全国200校以上の小中前で導入されている。著書に「出口汪の『すくい』」(旺文社)、「ソフパ」(ソフパ)など多数。

欠かせないのです。

覚えようとするとするから覚えられない

次に、「ただ、やみくもに覚えようとすれば、覚えられない」という勘違いについて、お話ししましょう。

先ほど紹介したエビングハウスの実験には、大きな特徴があります。それは、覚えたものが無意味な「子音+母音+子音」の組み合わせだったということ。つまり、無意味なことを覚えてもほとんど忘れてしまう、ということを示す実験結果でもあった訳です。

脳の中に入った情報は、まずは海馬に伝わります。次に、前頭葉が、海馬に一時保存された情報の中から、長期保存するべきものを判断します。そして、長期保存するべきだと判断された情報は、側頭葉に記憶されま

す。無意味なことをすぐに忘れてしまうのは、側頭葉が「長期保存しなくても良い」と判断してしまうからです。

では、側頭葉に記憶して忘れにくくするためには、どうすれば良いのか。それには、理解すること。が必要で。

以前、ある役者の方とお話をする機会がありました。その方はセリフを覚えるのに苦労されているというのでした。どのように覚えているのか聞くと、とにかく丸暗記しようとしていたとのこと。そこで、まずは脚本を理解し、それぞれの場面の状況や、登場人物の考えていることや心情を理解するようにアドバイスをしました。そうすれば、セリフに対する理解が深まって、覚えやすくなるからです。

これはビジネスマンの仕事でも同じです。理解していないことは覚えられないのです。です