

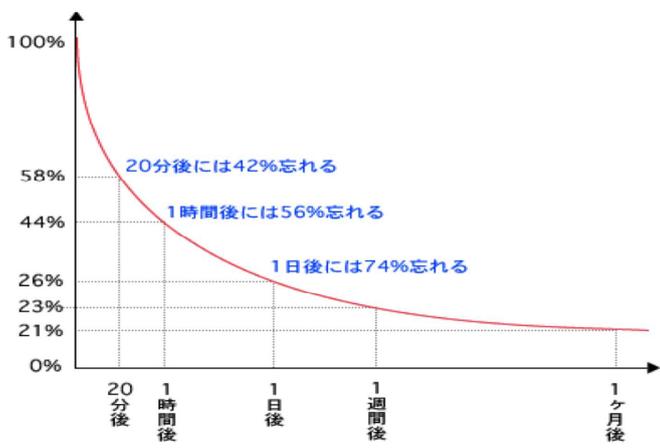
ACCOMPLISH

忘れようとする脳に逆らう方法

エビングハウスの「忘却曲線」を紹介します。

ドイツの心理学者『ヘルマン・エビングハウス』と言う人が記憶に関する実験的研究をし、人間が忘却する速さを明らかにしました。そのグラフを、「忘却曲線」と言います。

エビングハウスの忘却曲線



グラフを見ると、こんなことが分かります。

- ・ 20分後には 42%を忘却し 58%を覚えていた
- ・ 1時間後には 56%を忘却し 44%を覚えていた
- ・ 1日後には 74%を忘却し 26%を覚えていた
- ・ 1週間後には 77%を忘却し 23%を覚えていた
- ・ 1ヶ月後には 79%を忘却し 21%を覚えていた

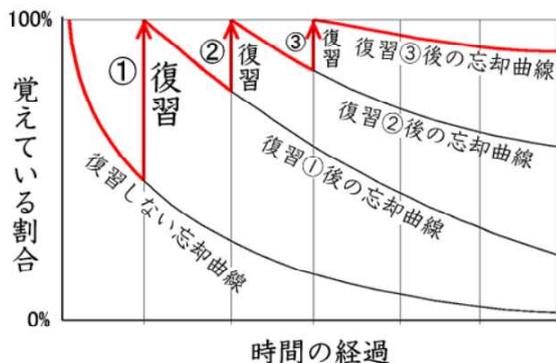
このことから人は、時間が経つと忘れてしまうということがわかります。

授業中に「わかった」と思っても授業が終わった頃には忘れてしまうことが半分くらいあるということです。ですから、授業中には演習問題をしたり、発表をして分かった内容を繰り返し練習をするのです。

それでも、1日寝ると、翌日には半分位を忘れてしまい、授業中に反復練習をしなければ、「わかった」はずの内容の70%以上を忘れてしまうのです。

これは、単語を覚えることに例えると、1時間の授業中に10個単語を覚えたとして、翌日に覚えている個数に差が出るということです。授業中に反復練習をした場合は5個、しなかった場合は3個の単語しか覚えていない、ということです。たった2個の差ですが、毎日繰り返されると、1週間で14個の差になるのです。更に、自宅に帰ってから復習をした場合には忘却は抑えられ、記憶に残る個数が2個程度多くなるということも言えます。

図2 エビングハウスの忘却曲線



左の図を見てください。1つのことを学習し、100%分かったはずでも、復習しなければ順調に忘れていきますが、忘れてしまう前に再度100%分かる状態まで復習した場合、再度学習した分の半分近くを忘れるので記憶に残る部分が少しずつ増えるということです。

だから、繰り返し学習し定着させて「できる」状態にすることが大切なのです。

では、どのように記憶させたらよいか。

語呂合わせをしたり関連付けて書いたり声に出したりすると脳に刻みこまれます。また、人に教えたり説明したり

することで思考回路を整え、より理解を深めることができます。暗記することがインプットならば、声に出したり書いたりすることがアウトプットです。それによって、より脳に刻み込まれ、忘れにくくなるのです。

忘れようとしている脳の仕事に逆らって、記憶に残そうとするのが勉強で、何度も繰り返すことが大事です。ただ、時間は限られているので、繰り返す回数を減らせるように、勉強方法を工夫しましょう。