

# 字ぼん



エビングハウスの忘却曲線は、人がいかに忘れやすい存在であるかを示しています。ただし、この実験で使われたのは、相互に関連を持たない無意味な音節。

「学問などの体系的な知識体系は、より緩やかに忘却が行われると考えられる」と、教育プロデューサーの出口汪さん(56)は話します。

感覚貯蔵↓短期記憶↓長期記憶

## 勉強



期記憶という3段階を経て記憶が蓄えられるという話を、何度か紹介しました。出口さんはこうした脳科学の見解をふまえた上で、記憶を「ファミリア」「レコグニション」「リコール」「オートマチック」の4段階に分ける実践方法を提唱します。

ファミリア (Familiar) は4段階で一番弱く、「どこかで覚えたことがあるぞ」という漠然とした記憶です。懐かしい感じはしても、具体的に思い出すこと

## 記憶法 35 定着度 4 段階を知る

はできないので、学習では役立ちません。

レコグニション (recognition) は、選択肢を与えれば答えられる段階。受験勉強の暗記で、まず目指すべきはこのレベルです。

リコール (recall) は、選択肢がなくても自力で思い出せる強い記憶。そして、自力で思い出そうとしなくても、自然と頭に浮かんでくる段階が、オートマチック

ク (automatic) です。

「英単語ならばリコールで十分だが、数学や物理の公式などは、オートマチックのレベルまで習熟しなければならない。まずは自分が記憶した項目が、いま現在どの段階にあるのかをしっかりと把握すること」。

出口さんは、自分の記憶レベルを監視する客観的な視点が重要だと強調します。(保井隆之)

