

シリーズ2

「記憶力」をパワーアップする（1）

「簡単に」「楽に」覚えることは むずかしい!!

あなたは思ったことありませんか？ 「どうやったら簡単に覚えられるのだろう」「どうしたら効率よく暗記ができるのか」って。

ある人にとっては簡単に覚えられることも、別の人にとっては相当難しいことがあります。その違いは何でしょうか？

集中力の違いでしょうか？ もともと持っている能力（基礎学力）の違いでしょうか？ それとも、これまで色々と自分で工夫してきた経験の差でしょうか？

どれも正しいでしょうが、はっきりと言えることは、

「記憶するのが苦手だ」「せっかく覚えても、すぐに忘れてしまう」という人に共通するのは、「記憶」や「暗記」について「間違った考え方をしている」のではないかと、思うのです。

つまり、**生きていくのに必要じゃない知識や情報は忘れるのが当たり前ではないか**、ということです。集中力がなければ、そもそも頭の中に入れることもできませんよね。間違った方法・やりかたで覚えてもずっと覚えているのは難しいでしょう。さらに、「自分は覚えるのが苦手である」と思い込んでしまっているのですから、覚えることを自分自身で難しくしてしまっていると言えます。

でも、考えてみてください。机に向かって「勉強」すれば、「魔法のように」「すぐに」「簡単に」年号や人物名・事件名、単語や熟語が覚えられるのでしょうか？

例えば、日本史で学ぶ知識の場合、生きていく上（生理的にという意味）では必要のない知識が多い、といえます。年号を忘れたからといって命を奪われることはないですから。英会話ができなくても、日本に住んでいる限りほとんど何の支障もないでしょう。つまり、

「生きていくのに必要じゃないこと」は 「忘れる」のが 当たり前!!

なんですよ。本来、**人間は忘れる動物なのです**。あなたは、人生で起きた嫌なことすべて覚えていますか？ 「嫌なこと」「辛いこと」を忘れずに覚えていたらどうなるでしょう。眠れない夜が続くかもしれません。自殺する人が増えるかもしれません。人間は嫌なこと・辛いことなどを忘れることで精神的ストレスがたまらないようしているんですよ。その結果、覚えておきたいことも忘れてしまうようになっているのです。

ですから、「覚える」「忘れないでいる」ようにするためには、**「その知識が必要だと、脳に思わせる」ことが重要です**。いわば「脳をだます」ことで暗記力をアップさせていくことが大事なのです。

とにかく、「暗記する」「記憶する」ということは、実にやっかいなもので、集中もせず、努力や工夫もしないで、簡単に、覚えられるようにはならないのです。「楽しんで」覚えること・身につけることなんてありえない、ということを最初に確認してください。

さて、これから書くことは、最新の脳科学や心理学の理論に基づいています（下記の文献などを参考にしています）。従って、この理論を理解した上で、実践・行動に移していけば、あなたの「暗記力」「記憶力」は間違いなくパワーアップするでしょう。また、そう信じて、実践・行動に移してください。

何はともあれ、次のことを忘れないでくださいね。

「やればできる！」 と信じなければ ものごとは始まらない！！

＜参考文献＞

池谷裕二 『海馬』『記憶力を強くする』『高校生の勉強法』
和田秀樹 『和田式勉強のやる気をつくる本』『受験勉強は役に立つ』『寝る前の30分が自分を変える！』『絶対基礎力』をつける勉強法』『受験本番に勝つ77の作戦』
茂木健一郎 『脳を活かす勉強法』『感動する脳』『脳にいいことだけをやりなさい』
市川伸一 『学ぶ意欲の心理学』『学ぶ意欲とスキルを育てる』
西林克彦 『「わかる」のしくみ』『間違いだらけの学習法』
米山公啓 『「頭がいい」とはどういうことか』『頭の回転をよくする74の方法』
吉田たかよし 『脳を活かす！必勝時間攻略法』 林成之 『勝負脳』の鍛え方』
奈須正裕 『やる気はどこから来るのか』 岡本浩一 『上達の法則』
小山龍介 『STUDY HACKS!』 伊藤真 『続ける力』 など

それでは、始めましょう！！

最初に理解してほしいことは「記憶力を高めるプロセス」についてです。

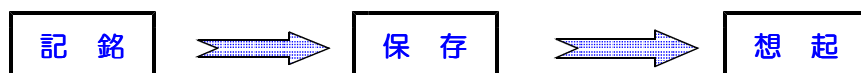
記憶力を高める3つのプロセス

心理学では、「記憶」のプロセスを3つの段階に分けて考えます。

どういうことかと言うと、人間が様々な知識や情報を「暗記」「記憶」する場合、必ず以下の3つのプロセスを経由するということです。

つまり、下記の図に示したように、**脳に入力する「記銘」、入力したものを貯蔵する「保存」、そして貯蔵したものを出力する「想起」**という3つの段階です。

この記憶のプロセスをたどっていくと、あなたのウイークポイントをチェックすることができ、従って記憶力の向上を図れることができます。



確実に「記銘」＝「インプット」しよう！

覚えたい情報や知識をちゃんと頭の中に「入力」することを「記銘」と言います。
「記銘」つまり＝「インプット」するために必要なことは何でしょうか？

必要なことは4つです。

**第一に、覚えたいことに「集中」すること。
第二に、覚えたい内容を「理解」すること。
第三に、覚えたい内容を「整理」すること。
第四に、「寝る直前」に覚えること。**

それぞれについて説明していきましょう。

まず 第一に 覚えたいことに「集中」すること

何かを覚えようとしているときに、ラジオを聞きながら、スマホをいじりながらやっていると、あなたの脳にちゃんとインプット＝入力することはできません。また、何か気になることがある時（たとえば彼女や彼氏のことを考えている）、嫌なことがあってストレスがたまっている場合なども「心は上の空」になりますから集中できませんよね。さらに、とても疲労がたまっているときや眠たいときなども「集中」できません。

あなたが、好きな人と話をしている場面を想像してみてください。相手の表情や声や目の色などを「集中」して、見たり聞いたりしているのではないのでしょうか？ また、相手の話に対して「真剣」に耳を傾けるのではないのでしょうか？

翻って、あなたが勉強する時に、覚えたいことに、それだけ「真剣」に「愛情を持って」「集中」していますか？ もし、「はい」と答えられるならば、「覚えたいこと」があなたの方に「引き寄せ」られていくことでしょう。でも、答えに詰まるようなら、期待薄です。

覚えておいてください。人間の脳は集中しているもの（こと）には効率よく働きますが、意識が散漫な状態ではほとんど有効に働かないのです。

意識がフォーカスされていなければ、覚えることは難しいのです。

だからこそ「集中」が必要なのです。

今回は、ここまでにします。では、また。