

## シリーズ2

### 「記憶力」をパワーアップする（2）

今回は「どうしたら効率よく暗記ができるのか？」ということについて書きました。

覚えたいことを脳の中にきちんと入力（インプット）するために、まず必要なことは何でしたっけ？

そう、**まずは、覚えたいことに「集中」することが重要！！**

なんでしたね。

では、次に必要なことは何でしょうか？

確かに「記銘」＝「インプット」しよう！



**「記銘」のために必要な2つ目、それは・・・**

**「理解する」こと！！**

です。

つまり、「わかったこと」や「理解できたこと」は覚えられます（覚えやすい）が、「わからないこと」や「理解できないこと」は覚えられない（覚えにくい）のです。

このことは日常的にあなたも経験していますよね。チンプンカンプンなことはさっぱり覚えられないのです。一瞬は覚えたとしても、時間の経過とともに忘却の彼方へ消えて去ってしまうのです。

突然ですが、次の設問に答えてみてください。

Q. 次の①～④を、年代の古い順に並べ替えなさい。

- |           |            |
|-----------|------------|
| ①庚午年籍の作成  | ②飛鳥浄御原令の施行 |
| ③近江大津への遷都 | ④藤原京への遷都   |

これは基礎的な問題ですが、あなたはできましたか？

①の庚午年籍の作成は 670 年のこと、②の飛鳥浄御原令の施行は 689 年のこと、③の近江大津への遷都は 667 年、最後の④藤原京への遷都は 694 年でしたね。

従って、③ → ① → ② → ④ ということになります。年号を覚えておれば、簡単に答えられますね。でも、年号を覚えていない場合でも、正解に近づくことはできます。

それは、①～④の時の天皇が誰か、ということに視点を変えていけば、良いんですよ。

①の庚午年籍の作成は天智天皇で、②の飛鳥浄御原令の施行は持統天皇（なお、飛鳥浄御原令の制定は天武天皇になります）、③の近江大津への遷都は中大兄皇子、④藤原京への遷都は持統天皇です。持統天皇が②と④で2回出てきますが、持統天皇の最後の政策が藤原京遷都なので、④がラストになりますね。

そこでもう1問、解いてみてください。

Q. 次のものを年代の古い順に並べ替えなさい。

①墾田永年私財法    ②三世一身法    ③荘園の成立    ④班田収授法

これも基礎的な問題ですが、どうでしょうか？

正解は ④ → ② → ① → ③ ですよね。

きちんと歴史の「流れ」や「因果関係」で理解している人は、じっくりと考えれば正解にたどり着くことができます。

この問題の場合はこうです。

- ④「班田収授法によって、6歳になったら国から口分田をもらい、米を作り、税を納めた。死んだら国に返した」
- ②「ところが、人口が増えるなどにより口分田が不足してきた。そこで、朝廷は開墾を奨励して、開墾した土地は三代に限り私有を認めた」
- ①「しかし、それでもまだ不足したので開墾をもっと奨励するために、開墾した土地は永久に私有地として認めた」
- ③「その結果、貴族や有力寺社はたくさんの私有地＝荘園を所有するようになった」

上記のように、歴史的事項・年号・人名だけの知識・情報よりも情報量は多くなりますが、バラバラだった情報が時代背景の中にしっかりと組み込まれ、互いに関連性を持ち、1つの流れとして意味が理解できるようになるので、格段に覚えやすくなります。

「覚えるときは少しの方がよい」と思うのは人情ですが・・・

**断片的な知識では 脳に刺激が少ない (脳に引っかかりが少ない) ので、思い出すことが難しい**

のです。でも、「理解」した知識・情報は「脳に刺激」を与えていることが多いので、思い出しやすくなるのです。

なお、歴史的事項を理解するためのポイントがあります。

それは「5W1H」です。

歴史的事項・事件や人物などを理解するには、「WHEN=いつ」「WHERE=どこで」「WHO=だれが」「WHAT=なにを」したのかをおさえましょう。また、それは「WHY=なぜ」なのか、「HOW=どう」やったのか、などと深めていきましょう。

教科書を読むときも、先生の講義を聴くときも、上記のように思考回路を動かすことが常にできていれば、理解が深まります。おさえるべきポイントをおさえた方が理解できるし、結局覚えやすくなります。

今回強調したことは **「覚えるためには、理解しなければならない」** ということでした。

この2番目に大切なポイント、あなたは理解できましたか？

さて、次に大事なポイントは、「理解」できた知識や情報を図や表などに「整理」して脳に入力・インプットすると、さらに記憶しやすくなる、ということなのです。つまり、

## **「理解する」「覚える」ために必要な3つ目のポイントは、覚えたい内容を「整理」する！**

ということです。

覚えたいこと・暗記したいことを、自分なりに整理しないことには、覚えにくいのです。従って、その知識を「保持」しにくく、「想起」「思い出」しにくい、ということになります。

覚えたいこと・暗記したいことを整理しないまま、やみくもに丸暗記しようとするから、時間がかかった割には覚えられないのです（時間をかけなければ覚えられないはずありません）。ですから、記憶しやすいように、また思い出しやすいように「整理」を心がけましょう。

ところで、「整理する」って、具体的には何をすればいいんでしょうか？

**整理には・・・**

- ①「図や表・年表にする」
- ②「(違うものの中から) 共通点をおさえてまとめる」
- ③「(似ているものの中から) 相違点をおさえてまとめる」
- ④「原因・結果や流れをまとめる」

などがあります。

ここで、次の問題に答えてみてください。

Q. 江戸幕府の職制の説明として最も適当なものを、次の①～④のうちから1つ選べ。

- ①老中は、幕府政務総括の職で、御三家から選任された。
- ②大目付は、民衆の生活の監視の職で、外様大名から選任された。
- ③京都所司代は、朝廷・西国大名などを監督し、譜代大名から選任された。
- ④寺社奉行・勘定奉行・遠国奉行を三奉行と称した。

どうでしたか？

- ①は×ですね。老中に選ばれるのは譜代大名ですからね。
- ②も×です。大目付の仕事は大名の監察でした。また、外様大名から選ばれることはありません。
- ④も×です。三奉行は寺社奉行・勘定奉行・町奉行であり、遠国奉行は入りませんよね。

従って、正しいのは③でした。

これは江戸幕府の職制という基本的な問題でしたが、きちんと答えられましたか？ 迷ったりしませんでしたか？

**なぜ迷うのでしょうか？**

それは「これらの知識が似ているから」です。さらに「似ている知識は単純暗記だけでは結びつけがしっかりできないから」とも言えます。

では、どういう覚え方をすれば「この問題を迷いなく正確に解く」ことができるのでしょうか？

それは、江戸幕府の職制の知識を「老中は政務を総括する」「監察機関としては目付・大目付・京都所司代がある」「三奉行の中で最も格が上なのは寺社奉行である」などのように

**「明確に、区別しながら、関連づけながら、結びつける」**ことです。

例えば、「執権」や「管領」の違いは何でしょうか？ それらの共通点は何でしょうか？ 「摂政」と「関白」の違いは？ 共通点は？・・・

こうした「区別」ができるようにするためには単純暗記だけではダメです。面倒だと思っても「**記銘**」＝「**インプット**」するときに、きちんと「**整理する**」作業を習慣づけましょう。そうすれば、**脳の中にちゃんと「保存」「保持」されやすくなります**。まさに「急がば回れ」です。

付け加えるならば、日本史には似たような言葉がいくつも出てきます。教科書に出てくるゴシックの歴史用語は 3000 語ほどあります。これらの歴史用語を単語だけ覚えてもほとんど意味がありません。ゴシックになっている歴史用語の前後の文章とともに覚えていかないと、その知識は使い物にならないと思います。英語の場合でも、英単語だけ覚えるのではなく「フレーズ」や「構文」と一緒に覚えた方が使える知識になりますよね。

思い出してください。「**脳は忘れっぽい**」のです。

「簡単に」「安易に」「努力せずに」覚えたような知識・情報があなたの脳の中にいつまでもいてくれると思いますか？ もし、どんなことでも脳が覚えていたら、嫌なこと・失敗したこと・悲しいことなど忘れたいようなことも覚えていなければならず、あなたのストレスはとっても大きいものになってしまいます。だからこそ、人間は忘れるようにできているのです。

いいですか？ **安易な覚え方をしたら、簡単に、記憶から消え去ってしまうんですよ。**

逆に、**「努力」したり「工夫」したりして覚えた知識・情報は、脳に格段に「入力」「インプット」されやすくなります。したがって、脳に「保持」「保存」されやすい**のです。