

シリーズ2

「記憶力」をパワーアップする（4）



今回は、「記憶のプロセス」の2番目にあたる**「保存」「保持」**の段階について、まとめていきます。

ベストの方法は「復習」「振り返り」

最初に結論！！

記憶を保持するための最善・ベストの方法は「復習」「振り返り」です。

はっきり言って、「記憶を保持する道」は「復習＝振り返りしかない」と言った方が正しいでしょう。

ここで、ちょっと難しくなりますが、我慢してください。脳科学と心理学の見地から、記憶を保持するための方法論を紹介します。

最近の脳科学の考え方では「復習にはタイミングがある」と言われています。要するに、「**タイミングを外さずに**」復習すれば効率的に記憶が保持できるということです。逆に**タイミングを外して復習しても、せっかく覚えた知識や情報も定着しにくくなってしまいます。**

皆さんは知っていますか？ 脳の中に記憶を司る「海馬」というものがあることを。

この「海馬」に新しい知識や情報が入り、その知識や情報を重要なものだと「海馬」が判断すると、今度はそれを「側頭葉」に送り込み、そこで知識や情報が記憶として定着するのだそうです。そして、脳の中に入って来た知識や情報が記憶として定着するまでには、だいたい30日かかると言われています。しかし、30日を過ぎてしまうと、「海馬」はその知識や情報を重要なものと考えずに捨ててしまう、つまり記憶から消してしまうのだそうです。

ということは、どうすればよいのでしょうか？ わかりますよね？

脳に入力した知識や情報を記憶として定着させるためには、30日以内に手を打たなければならない

ということなのです。

では、どんな手を打てばよいのでしょうか？ どんなことをすればよいのでしょうか？

情報を「更新」「アップデート」する

つまり、やらなければならないことは、30日以内に「復習する」ことです。

この30日という数字は、心理学的な観点からも記憶の保持の1つの目安として見る事ができるそうです。

ドイツのエビングハウスという心理学者が記憶の保持と時間に関する実験を行っています。それによると、一度覚えたことは完全に忘れてしまったと考えられる状態でも、**30日以内なら記憶の痕跡のようなものとして残る**、のだそうです。

たとえば、5桁の数字を何個か覚えるのに30分かかったとします。そのうち完全に忘れてしましますが、それと同じものを2回目に覚えるときは15分程度で覚えられます。完全に忘れているのだから、2回目も同じように30分かかるはずですよね。にもかかわらず時間が短縮されるというのは、脳のどこかに前の記憶が痕跡のようなものとして残っていると考えられるわけです。でも、時間が短縮されるのも30日まで。それを過ぎると記憶の痕跡もなくなり、完全に消えてしまうそうです。

復習のタイミングは「4段構え」

先ほど、「復習にはタイミングがある」と書きました。

では、いつ、復習したらいいのでしょうか？ アップデートは毎日しなければならないのでしょうか？

復習のタイミングは ①翌日（翌朝） ②1週間後 ③1ヶ月後 ④3ヶ月後

あなたが、夜に何かの知識や情報を暗記したとします。ベストの復習のタイミングは翌朝に復習することです。

なぜ、翌朝なのでしょう？

それは、**眠っている間はほかの情報が脳の中に入る事がほとんどないから**です。

昼間に覚えたとしても、起きていますから、様々な情報が目や耳からどんどん脳の中に入ります。そして、この後から入ってきた新しい知識や情報によって、先ほど勉強した覚えておきた知識や情報が記憶から欠落してしまうのです。これを「逆行抑制」と言います。あなたも経験したことがあるでしょう？

しかし、**寝る前に覚えた知識や情報は「逆行抑制」という現象が起きにくく、寝る前に覚えたことがほぼ残る**と言われています。

さらに、以前強調したように、最近の研究では、**眠っている間に「夢を見る」ことで、「脳の中を整理する」**ということがわかってきています。

したがって、翌朝に復習しておけば、海馬も重要な情報と判断して側頭葉に送り、記憶の定着も早

くなるのです。また、1週間後にもう一度復習すればさらに記憶が固まるし、1ヶ月後、最後に3ヶ月後に復習して万全を期しましょう！！

つまり、

忘れる前に、「復習」「振り返り」をする!!

とすることを意識して、勉強しましょう！

ところで、あなたは授業の復習をしていますか？ **現役生に必要なのは、授業の復習ですよ！！**

私が推奨する復習・振り返りのやり方は、次の3つです。

第一に、**日常的な復習**です。

日本史なら、5分か10分で構いません。教科書を読んでみたり、授業プリントを見ながら、「その日の授業で教師が一番強調した『キーワード』『キープレーズ』は何か？」「その日の授業のポイントを一言で言えば、何か？」などを考え、まとめていきましょう。それを毎回続けていけば、すごい力がついてきます。とにかく、予習よりも復習です。

第二に、**定期テストの復習**です。

テストの答案が返却された段階で、テストをもう一回受けるつもりでやってみましょう。やってみたらわかりますが、試験の時にはできた問題ができなかったり、さっぱりできなかった問題が解けたりします。

断言しておきますが、定期テストで80点90点取れない人が、センター試験で80点90点取れるはずがありませんし、私学や国公立の2次試験で合格点を取るのとは不可能です。特に洛北高校では日本史を2年3年で学びますが、2年の時の定期テストをおろそかにしている人は、受験間近になってから相当苦労するのは間違いありません。2年で手を抜いている人に言いますが、3年で挽回できる人はほとんどいませんよ。ですから、**定期テストをちゃんと復習（もちろん定期テストを全力で受けるのが前提）して、歴史の流れや基本的事項をおさえて、受験勉強の土台・基盤をつけていきましょう。**

第三に、**模擬試験の復習**です。

模擬試験のあと、解答例や解説書がもらえますが、しっかりと読んでいますか？ できなかった箇所を理解していますか？ ひょっとして、偏差値だけ見て「安心」したり「不安」がったりしていませんか？

模擬試験は試験本番まえの予行演習ですから、しなければならないのは「復習」「振り返り」です。**最も重要なことは、偏差値そのものではなく、あなたの弱点を認識することです。**自らの弱点を知らなければ目標校に合格するための対策をたてようがありません。今まであなたが勉強してきた内容が、どのくらい「使える」ものになっているのか、どのくらい「身につけている」のかを知るために、模擬試験はあります。そして、知り得たあなたの穴や弱点を「埋め」たり「補強」したりしていけば、「実践力」「応用力」もついていきますよ。

補足しておきますが、**模擬試験の復習で大切なポイント**があります。それは「**どこで間違えたのか？」「何に気づけなかったのか？」「なぜできなかったのか？」「どうやったら正解にたどり着けたのか？」**を意識して欲しいということです。そして、このやりかたは志望校の過去問をやるときも同じです。あなたの「失敗」「ミス」の特徴や傾向をつかむように勉強していけば、本番にも生きてくる知識となります。

もちろん、英語や古典、数学などにおいては、実力のある人は予習中心で勉強して下さいね。予習をすることで、「何が分かり、何が分からないのか」ということが分かって授業を受けることになるので、「分からない」箇所に意識をフォーカスして授業を「活かす」ことができますよね。