

シリーズ2

「記憶力」をパワーアップする（5）



今回で「『記憶力』をパワーアップする」シリーズは最後になります。

最終回のテーマは、「記憶のプロセス」の第3段階にあたる**「想起」「出力」**についてです。

「想起」というのは、脳に貯蔵・保存した知識や情報を「出力」する段階のことです。

情報が脳に「入力」され、記憶として定着したとしても、この「出力」がうまくいかなければ覚えていないのと同じです。

そこで、質問です。「覚えている」「記憶している」ということは、つまり、**どういうことですか？**「〇〇〇〇ことができる」と言う文章の「〇〇〇〇」の部分にはいる言葉を考えてください。

わかりましたか？

答えは「**思い出す**ことができる」ということです。つまり、

「覚えている」「記憶している」ということは、「思い出すことができる」状態

のことなのです。ですから、「**思い出す**ことができなければ、「**覚えていない**」ことになり、入試では全く意味のないことになります。

では、必要な知識や情報を「思い出す」ことができるようにするにはどうすればよいのでしょうか？

アウトプット・トレーニングが強化する

「想起」、つまり記憶の「出力」段階を良くする方法は、入力した情報の「アウトプット」を何度も何度も行うことです。

「一問一答」系の問題だけではなく、センター試験や志望大学の過去問などで実践演習をやるという**「アウトプット・トレーニング」**で鍛えれば、本番でもスムーズな出力が可能となります。ある歴史的事実や事件・人物について、いろんな角度から、何度も何度も問題を解くことで（アウトプットすることで）、「出力」「想起」の訓練ができ、その結果、**必要な時に、必要な知識や情報を「出力」「想起」**できるようになっていくのです。

さらに、アウトプット・トレーニングの良いところはほかにもありますよ。

たとえば、自分ではしっかり「覚えつつも」だった単語が、実際に問題をやってみると綴りが間違っていたというようなことがないですか？ これは、入力した情報が間違っていたということです。つまり、

アウトプット・トレーニングは「入力ミス」などを自分自身でチェックできる

のです。

言うまでもなく、アウトプット・トレーニングは「復習」も兼ねていますから、記憶の維持能力もアップしてくれます。ですから、**アウトプット・トレーニングは記憶のプロセス全般にわたって総合的に記憶能力を高めることのできる訓練**と言えます。

アウトプット・トレーニングには、「入試問題を解く」以外に、覚えた知識や情報を「まとめてみる」「図や表などなどに整理してみる」「実際に書いてみる」「人に教えてみる」「発表の機会を持つ」などがあります。そして、こういう「人に話す」「人に教える」といったアウトプット・トレーニングはその状況や場面も含めた形での記憶となるので、「機械的」に英単語や年号を覚えるのとは違って、格段に頭に残りやすくなります。

こういう記憶の仕方を「**エピソード記憶**」といいます（ちなみに、単語や年号などを機械的に覚えるような場合を「**意味記憶**」と言います）。あなたも個人的に体験したエピソードは今でも覚えているのではないですか？ 特に、感動したこと、怖かったこと、うれしかったこと、悲しかったことなどのエピソードは忘れようとしても忘れられないのではないですか？ また、普段は忘れていても、何かの拍子にフッと思い出すことがありますよね。

とにかく、**「出力」「アウトプット」というのは、必ず「再入力」「再記録」を伴う作業**です。「出力」「アウトプット」すれば、あるいはその機会が増えれば、結果的に「再入力」の機会も増えてきます。

たとえば、ある情報や知識を「記録」「入力」する際に、声に出したり、紙に書いたりすれば、「**入力**」→「**書くことによる出力**」→「**目から再入力**」→「**読むことによる出力**」→「**耳からの再入力**」というように、二重三重に記憶が強化されていくことになるのです。また、こうする方が「出力」が単調にならないので、「再入力」も効率がアップしていくでしょう。

このように「出力」「アウトプット」にヴァリエーションを持たせていくと、知識が「使える」ようになっていきます。

また、ヴァリエーションを増やすということについて言えば、最も良いのは「人に教える」または「人前で発表する」ことです。「人に教える」作業をすれば、あなた自身の理解が深まり、分かっているつもりの知識が曖昧だったということに気づかされたりします。人に分かってもらえるようにするために、たとえ話をしてみたり、具体例を出したりしなければならないので、すごく理解が深まり、その知識・情報は忘却の彼方へ去っていくことにはならないでしょう。

大事ななのは「入力した量」ではなく「出力できる量」

さて、あなたは知識や情報を一生懸命に「入力」「インプット」していると思います。入力する情報が「保持」できるような工夫もしているでしょう。

しかし、現在、あなたに一番足りないのは、このアウトプット・トレーニングかもしれません。がんばって「記録」「入力」したとしても、自分の脳から自由に「出力」「思い出す」ことができなく

ては意味がありませんよね。

入試で肝心なことは、脳に「入力した知識や情報の量」ではありません。脳から「出力できる知識や情報の量」です。「インプットした知識や情報の量」ではなく、答案用紙に向かっている大事なときに、確実に「アウトプットできる知識や情報の量」が問われているのです。

ですから、**「入力」したら必ず「出力」「アウトプット」「想起」するようにしましょう!!**

さて、5回にわたって『「記憶力」パワーアップ』についてまとめてきました。最後に、もう一度、参考にさせていただいた本を紹介しておきます。ありがとうございました。

<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』