

# 教育相談だより 10月号

平成29年度 郡山商業高校 生徒指導部教育相談係

10月は考査あり、特に3年生は進路活動ありと、とても忙しい月ですね。たくさんの方を「覚えておく」ことが大変なのは？今月号は「記憶とは」というテーマで、記憶のメカニズムと効果的な記憶方法をご紹介します。



## ○「記憶」とは・・・



過去に経験したことを、必要に応じて思い出せるよう保持することを「記憶」といいます。しかし、人はそれを全て思い出せるわけではありません。「記憶」には下図のように様々な種類があります。

**感覚貯蔵**  
(数百ミリ秒～数秒間)  
見たまま、聞いたままの記憶。注意を向けられた情報だけが、次の「短期記憶」へ。

**短期記憶**  
(15秒～30秒間)  
計算や本を読む等、認知的な作業をするために一時的に保持する記憶。記憶容量は4～7文字程。

**長期記憶**  
(永続的)  
短期記憶の時間内に何度も記憶を反復することで、永続的に思いだせるようにした記憶。

**宣言的記憶**  
「言葉」によって記憶されるもの。  
①意味記憶…一般的な知識としての記憶  
(例) ハワイは1月でもあたたかい etc.  
②エピソード記憶…ある特定の出来事に関する記憶  
(例) Aちゃんに会った時、暖かな日で彼女は帽子をかぶっていて… etc.

**手続記憶**  
「言葉」では記憶されないもの。  
(例) 自転車の乗り方 etc.

**☆記憶力UPの3つの原則☆**

- 1 集中する！  
時間にメリハリをつくるなどの工夫を。
- 2 楽しむ！  
ゲーム感覚で記憶作業を楽しく。
- 3 繰り返す！  
“記憶の定着度＝復習の回数”

## ○「インプット型」記憶法

**◎物語イメージ法◎**  
記憶しなければならない事柄を繋げ、ストーリーにまとめて記憶する方法。

**◎場所法◎**  
自分の部屋やあるなじみ深い風景と、記憶せねばならない事柄を頭の中で結びつけて記憶する方法。風景を思い浮かべると記憶が再生されやすい。「対連合学習」という学習法の一種。

**◎語呂合わせ法◎**  
外国語や数字には効果を発揮！切りやすい所で切って、意味が通じる言葉を考える。  
(例) “Progress” → 「プロ (Pro) になるためにグレ (gre) ず (ss) に『前進』！」 etc…



### ◎数の止め釘法◎

1から10までの数字とある事物を結びつけて覚えておく方法。数字を思い出すと記憶が再生されやすい。これも「対連合学習」の一種。

(例) 1…イチゴ 2…ニンジン etc…

### ◎チャンキング法◎

数字の羅列などを記憶する場合、記憶に残りやすい3つから7つに区切り（スラッシュ）を入れて覚える方法。アメリカの心理学者ミラーは、記憶の最大量を3～7と定義付け、「マジカルナンバー」と名付けている。

(例) 電話番号 0123456789 → 0123-456-789

※このように覚えやすく区切られたまとまりを「チャンク」と呼びます。

## ○「アウトフット型」記憶法



「インフット型」で記憶した知識をフルに活用できるよう、「知識」を「言葉」に変換して活用できるようにしてみましょう！次の3つの方法をご紹介します。

架空の  
相手でも  
OK!

#### ☆1分間説明法☆

キーワードについて、覚えていることを思い出せる順番に全て話す。うまく説明できない、相手が説明に疑問を抱くようなら、その部分の知識が欠けている可能性あり！

#### ☆1分間ライティング法☆

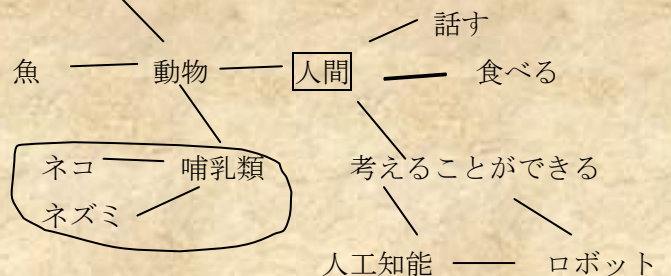
あるキーワードについて頭に思い浮かぶ事を可能な限り文章として書き出す。なかなか思い出せない所が知識の漏れ！

(例) “郡商”…郡商とは、まもなく創立100周年を迎える学校であり、3つの学科が…(続く)

#### ☆1分間マッピング法☆

あるキーワードを決めて、その周りに連想する単語を書き出してみる。つながりがあるものを線でつないだり、仲間の単語をグルーピングしたりすることで体系的な理解が進むはず！

(例) 植物



(出典：かんき出版「手にとるように心理学がわかる本」 渋谷昌三・小野寺敦子著、日経BP社 「日経ビジネス アソシエ」2017.9月号 より)

## ○10月のSC来校日



  
**10月 2日(月) 14:00~18:00**  
**10月 16日(月) 14:00~18:00**  
**10月 23日(月) 14:00~18:00**  
**10月 30日(月) 14:00~18:00**

#### 【今月のことば】

やらなきゃならないことだけをやっているようではダメです。本来、やる必要のないことをどれだけできるかです。それが人間の魅力をつくります。

鍵山秀三郎

(日本を美しくする会相談役)

