

## 暗記が苦手な人へ 「楽しみながら覚えよう」

「暗記は嫌い」という人の多くに、「一生懸命覚えたのにすぐに忘れるから嫌いだ」という人が多いと思う。ただし、よく言われるように「人間は忘れる動物」なのだから、嘆いていても始まらない。記憶に定着させるためには繰り返しが必要なのだ。しかし闇雲に繰り返すだけでは時間がいくらあっても足りない。記憶のメカニズムを理解し、効率のよい記憶の仕方に必要な知識や情報を増やしていこう。

記憶にはいくつかの特徴があるので、簡単に紹介したい。記憶には「短期記憶」と「長期記憶」があり、「短期記憶」は覚えるのは易しいがすぐに忘れる。「長期記憶」にすることは難しいが、一度「長期記憶」にするとなかなか忘れない。さらには次のようなことが言われている。

### 《記憶の特性》

- 1 意味を理解すると覚えやすい
- 2 新しい知識は、既存の知識に統合されると覚えやすくなる
- 3 イメージと結びついていると覚えやすい
- 4 自分から気づいたことは、教わったことより覚えやすい
- 5 記憶対象は、その提示位置による影響を受けやすい
- 6 覚えようと意図すると、覚えやすい
- 7 自分で書いたり、説明したりすると覚えやすい

これを踏まえて、以下の十箇条を駆使して効率よく「長期記憶」に残してほしいと思う。

### 暗記する技術（暗記の仕方十箇条）

- 1 暗記は得意で、楽しいと思う。
- 2 暗記内容に興味を持つ。
- 3 理解して暗記する。
- 4 機械的な暗記は避けて、有機的な意味のある暗記内容にする。
- 5 覚えようとして暗記する。
- 6 口、耳、目、手を総動員して暗記する。
- 7 空腹な時に暗記する。
- 8 直ぐに想起法で思い起こす。
- 9 何度も思い起こす。
- 10 暗記した内容を活用する。

最後にもうひとつアドバイス・・・いやいや覚えたのでは覚えられない。友人と問題を出し合ったり、歩き回りながら声に出して覚えるなどして、「楽しんで覚える」ように心がけてください。

### 鉄は熱いうちに打て、記憶も熱いうちに打て

というように、長期記憶にするための原則は、一度覚えたら忘れないうちに復習することだ。「なあんだ」と思うかもしれないが、実はこの簡単なことが多くの生徒の盲点になっている。人間の記憶は、上で述べたように、短期記憶と長期記憶があり、短期記憶は短時間のうちに忘れていく。一生懸命覚えたことも、最初は短期記憶でしかないのです、少し時間がたてば忘れてしまうのである。それをそのままにしておけば、次に思い出そうとしても思い出せず、同じことを覚え直さなければならず、しかもその記憶はまた短期記憶のほうにいつてしまう。

しかし、短期記憶がまだ効いているうちに、同じ刺激を脳に与えてやると、短期記憶が強化され、記憶が保持される。その記憶が消えないうちにまた刺激を与える、というように何回か繰り返しているうちに、記憶の場所が短期記憶から長期記憶に移ってくれる。そうすると、なかなか忘れないようになる。

第一段階は勉強した翌日に復習しよう。今日の勉強をする前に、前日の勉強内容を復習するのだ。前日のことならかなり覚えているはずだから、これは比較的短時間でできるはずだ。そして、第二段階としては1週間後、第三段階として1ヶ月後ぐらい。こうしたインターバルで復習していけば、そう負担もかからないし、覚えていることがだんだん増えていくはずである。

復習のポイント 復習は、翌日、1週間後、1ヶ月の三段階ですると効率がいい