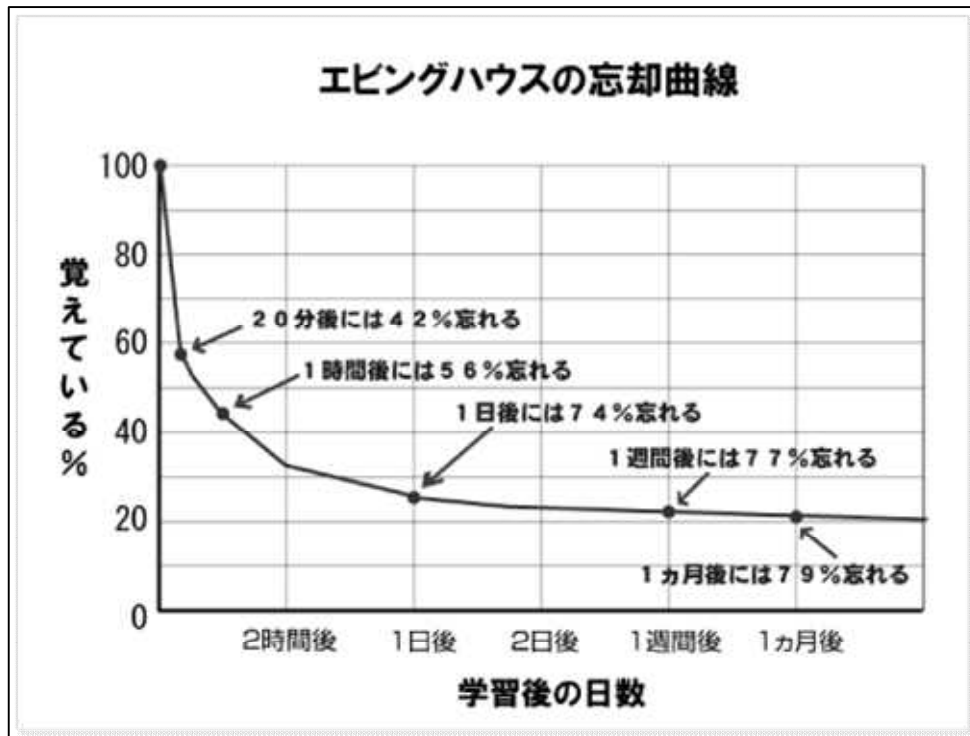


効果的な学習を目指して③ エビングハウスの「忘却曲線」

「忘却曲線」という言葉を知っていますか？

ドイツの心理学者エビングハウスが導き出した理論で、時間が経過するにつれて記憶はどのように変化していくかを研究しました。

下の図がその忘却曲線になっており、この忘却曲線理論に則った勉強法を紹介していきたいと思います。横軸に時間、縦軸にはどのくらいの内容を覚えているかを表しています。



ここで衝撃的な事実は、わずか一日足らずで勉強した事の7割以上が忘れられてしまうという事です。覚える内容にもよりますし被験者の記憶力にもよりますので、何日で何%というのは暗記する必要はないです。忘却がいかに早く訪れるかを分かっていたら、十分です。 また、この研究では同時に、もう一つの結果を導き出しました。それは、1度覚えた内容を再び記憶しなおすとき、2度目は1度目よりも忘れにくくなるという事です。そして、3度目は2度目よりも、4度目は3度目よりもというように、覚えなおすをすればするほど、忘れにくくなる傾向がある事が分かったのです。

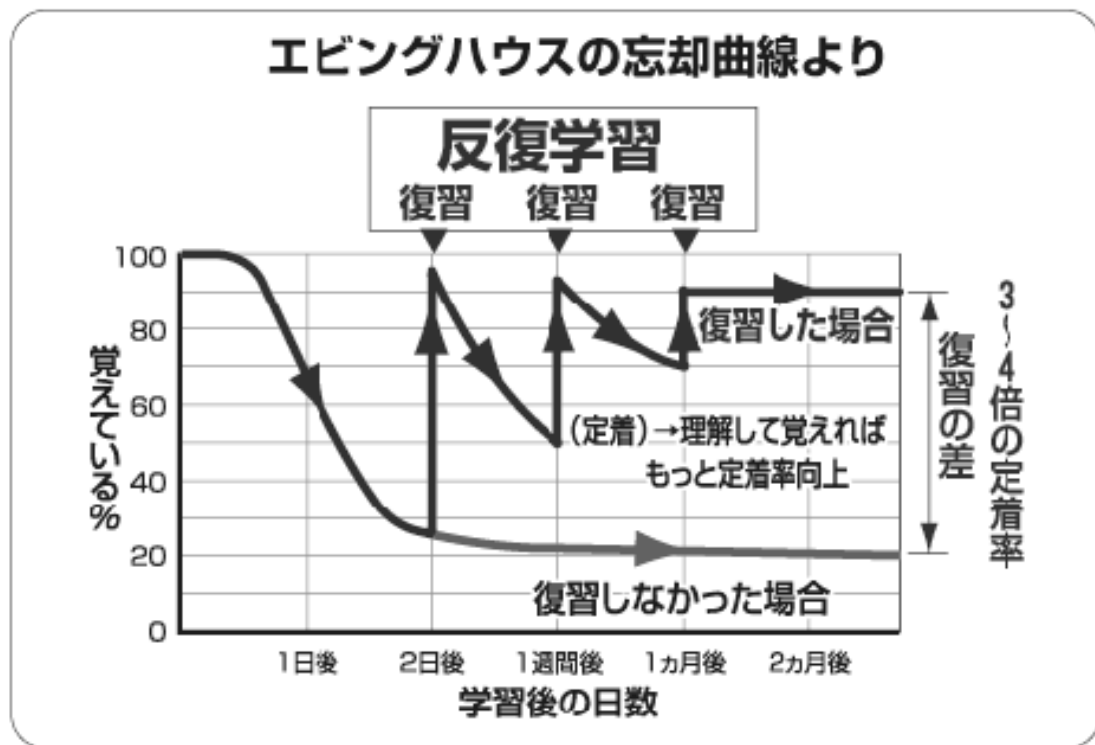
復習のスパン

時間が無限にあれば、毎日復習すれば忘れずに済むでしょう。しかし、現実はそのとおりいきません。では、どういう周期で勉強しなおせばいいのでしょうか？

様々な研究がなされましたが、どうやら50%程度忘れた頃に覚え直すのがコツのようです。期間に換算すると、前に勉強した日から、1日後、3日後、7日後、1ヶ月後、3ヶ月後に再学習するのが効果的です。(諸説ありますし個人差がありますので、目安程度にお考え下さい。) 今が1月1日だったら、1月1日、1月2日、1月5日、1月12日、2月12日、5月12日といった感じです。これによって、総勉強時間を短縮できるばかりか、最適な形で知識を定着させることができます。逆に言えば、毎日同じことをやってもそれほど意味はないようです。私も当初、復習は回数だけが大事だと思っていたため、可能な限り毎日同じことを繰り返すようにしていました。しかし、1週間経っただけで知識が曖昧になっているということがよくありました。これは、短期記憶から長期記憶に移行させるためには、「ある程度時間をおいて覚えなおす必要がある」ことを示唆しています。

実際の活用例と記憶術

問題を解いたら、その横に解いた日付を記載しておくという、とてもシンプルな方法です。いつ復習すべきか一目瞭然であり、もしサボっていると、自分が過去に書いた日付が、「早くもう一回復習せよ」とプレッシャーをかけてきます。とても簡単ですが、効果的な勉強法ですので、参考に見て下さい。



※ヘルマン・エビングハウス(1850~1909・独・心理学者)忘却学説を打ち出す。