

文字の駅

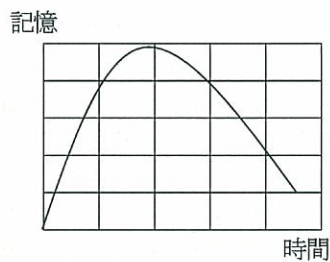
01

忘却曲線

■ 効果的な勉強法

先日「効果的な勉強方法」というテーマで有志の研修会が行われ、現役のお医者さんから勉強法を教えていただきました。

■ 忘却曲線



先生は、大脳生理学に基づき、忘却（ぼうきゃく）曲線を黒板に描きました。グラフの縦軸は記憶、横軸は時間を表しています。一生懸命学ぶことで、記憶はピークに達し、やがて時間の経過とともに忘れてしまいます。

たとえば、一冊の問題集を最初から最後まで、何日もかけて解き終える。間違えたところをチェックして確かに覚えたはずなのに、もう一度、最初に戻ると、真っ白になっている、それが忘却曲線です。言ってみれば、受験勉強は、この忘却曲線との戦いに他なりません。

先生は、数年前に介護支援専門員の試験を受験され、合格なさっています。その時の勉強方を教えてくださいました。机の上に問題集と参考書を用意して、問題集の最初のページの問題を解き、答え

合わせをして解説と参考書を読んで理解をします。次に2ページ目に進みます。この時、頭の片隅に1ページ目の問題が残っています。それを引きずりながら、次の問題を解いています。そのうち、2ページ目の問題に集中し、1ページ目の問題が頭から完全に抜けた瞬間、再び1ページ目に戻って問題を見直したそうです。これは、普通に問題を解くよりも何倍も時間がかかる方法です。しかし、忘れかけた瞬間、もう一度覚え直す「繰り返しの学び」によって、短期記憶が長期記憶に変わり、忘却曲線のカーブが緩やかになるそうです。つまり、忘れにくくなるのです。

ポイントは「長期記憶」と「短期記憶」。短期記憶は、すぐに消えてしまうけれど、何回も覚え直すことで、忘れにくい長期記憶に変わるので、1ページごとに振り返るのが難しいなら、せめて1つのステージごとにしっかりと復習し、なるべく早い段階で、もう一度見直しをしましょう。「急がば回れ」を心がけ、大切な時間を有効に使ってください。

ところで、この勉強会に親子で参加した方がいらっしゃいました。自宅に戻った後、母は、今日の講演会にふれながら、受験生である娘に、繰り返しの勉強が大切であることを自分の言葉で伝えようと思いました。

「覚えてる？先生がおっしゃったでしょう。記憶は、時間の経過とともに忘れられてしまう。

グラフに描いて説明してくれた、えーっと、例の、ナントカ曲線」

娘が笑いながら言った。

「ほら、お母さん、もう忘れた！」