



HOKKAIDO UNIVERSITY

Title	記憶 : 書けば覚えられる? : 研究例 認知心理学
Author(s)	仲, 真紀子
Relation	心理学科をめざすあなたへ, 改訂版, ISBN: 978-4-325-16698-6, pp.142-143
Issue Date	2010-11-10
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/44637
Type	book part
File Information	Naka142-143.pdf



記憶：書けば覚えらるる？

仲真紀子先生〔北海道大学大学院文学研究科教授〕

「記憶に残る作品」「記憶にございません」「記憶力がわるい」……。日常語としてもよく用いられる記憶だが、認知心理学では記憶を大きく短期記憶と長期記憶に区別している。

短期記憶とは、見聞きしたばかりの情報や、思い浮かんだことなどの記憶。放っておくとすぐに消えてしまう。電話番号をメモすることができないときなど、頭の中で繰り返して忘れないようにする、そういう記憶をさす。

長期記憶とは、いわば「知識」である。言葉の意味、社会や理科の知識、思い出、自転車の乗り方など、長期にわたり頭の中に貯えられる知識をさす。

● 記憶術あれこれ

記憶の重要な側面は、短期記憶をいかにして長期記憶として定着させるかである。この「短期記憶を長期記憶に定着させる方法」を記憶方略という。平たく言えば、記憶術。例えば以下のようなものがある。

さて、私たちがよく使う記憶方略のひとつに「書いて覚える」というものがある。漢字、英単語、歴史の年代

リハーサル 頭の中で何度も繰り返す。上の例のように、電話番号を繰り返し唱えてみるなど。

意味化 映像にしたり、何かに結びつけたりして覚える。語呂合わせなど。

場所法 詩やスピーチを覚えるときに用いる。「春はあけぼの」を玄関に、「やうやう白くなりゆく山ぎは」を廊下にというように見つけた場所のイメージに結びつけて覚える。思い出すときは、その場所を頭の中で巡りながら、そこに「置いてある」記憶を拾っていくという方法。

代表的な記憶方略

など繰り返し書いて覚えた経験は、誰にでもあるだろう。この書いて覚えるという方略が実際にどれほど役に立つのか、調べてみた。

● 書いて覚える効果の実験

方法は、2つのグループの実験参加者に、「目標、学校、車両…」などのリストを示し、覚えてもらうというもの。ただし、一方のグループにはリストを5回ずつ書いて覚えてもらい、他方には5回ずつ単に見て覚えてもらう。その後、覚えた内容を思い出してもらい、どちらの成績がよいかを比較する。

材料の種類と、その結果を表1に示す。ご覧の通り、漢字、ひらがな、カタカナ、アルファベットの単語や無意味つづりは、書いて覚えた条件と見て覚えた条件とで成績に差がない(×で示す)。効果があるのは、無意味な図形や目新しいアラビア文字などである(○で示す)。書く効果は、発音することもできない、意味もわからない材料を覚えるときに効果があるようだ。

書けば何でも覚えられるというものではない。意味内容が重要な素材は、むしろ読みながら理解していくのがよいだろう。一方、小学生が新出漢字を何十回も繰り返し書いて覚えるのは理にかなっている。このような日常生活のひとこまにも認知心理学の素材がころがっている。




材料	例	結果	材料	例	結果
漢字	目標	×	無意味ローマ字	wom	×
有意味語	そら	×	漢字様図形		○
無意味つづり	エウ	×	アラビア文字		○
有意味ローマ字	key	×	無意味図形		○

表1 書いて覚える効果の実験材料の種類と実験結果