



# 関心のないところに記憶はない



今日の全校集会でお話しした内容に少し補足をして紹介します。

先週の金曜日、期末テスト終了後のNCD（野田クリーン大作戦）に参加してくれた皆さん、ありがとうございました。今日から教科によってはテストが返却されると思います。今までにも何度かお話ししたと思いますが、解答用紙が返ってきたときにやってほしいこと、覚えていますか？それは**“○、×、△の意味を知る”**ということです。自分の解答に対して正しく振り返ることが大切というお話をしたと思います。

記憶には**短期記憶と長期記憶**があります。短期記憶は、短時間で忘れてしまうような記憶です。テストのための一夜漬けの勉強などがそうです。逆に強烈な印象のものはなかなか忘れなかったり、自分の好きなものや関心のあることは記憶に残りやすいです。好きなスポーツのルールなどは簡単に覚えることができたり、好きなアーティストの曲は何度も聞くことで記憶に残ります。校長先生も、昔、何度も聞いた好きな曲は1番だったら歌える曲が何曲かあります。記憶を定着させるためには、このように短期記憶を長期記憶にする必要があります。そのために大切なのが**繰り返しが必要**になってきます。

一度覚えたものでも、時間が経てば忘れてしまうという経験を誰しももっています。しかし、たった一度でも強く印象づけられたものは、時間が経過しても記憶がうすれることはありません。ドイツの文豪ゲーテは「**関心のないところに記憶はない**」とっています。たしかに興味を引かれたこと、関心の深いことは特に覚えようと努力しなくても記憶にとどまりやすいことは、われわれが日常体験するところです。だから、今日から返ってくる**解答用紙に関心を持って**ください。

一度覚えたことを思い出せないのは、完全に忘れてしまったのではなく、意識下の脳に蓄えられていると考えられています。だから、あまり**間隔を空けずに覚えることを繰り返すと記憶が確かになる**のです。

勉強における復習の大切さはそこにあります。それでは、どれほどの間隔を空けて復習するのが一番効果的かというと、1か月以上空けてしまうと、効果がないことが確かめられているのです。このタイミングを逃すと学習の効果は得られません。だから、効率のよい学習とは、以前の記憶がまだ短期記憶として保存されている1か月のうちに、覚えたい情報をもう一度、「これを記憶せよ」と確認することで、長期記憶に移行させることができるそうです。頑張ってみてください。