

「令和」になりました。高校総体も終わり、2週間後には前期中間試験が実施されます。1年生にとっては初めての定期試験です。準備はできていますか。2・3年生はもう慣れたものですね。準備はすでに始めている？ でも、準備をして試験に臨んだはずなのに、試験中に思い出せなかった経験が誰にでもあるはず。その理由を知るためには「記憶」のしくみを理解する必要があります。

【記憶とは】

「記憶」が脳の中にあることは誰でも知っています。でも、形のあるものではないので、どこに、どれだけあるのかわかりません。コンピュータを例えに考えてみましょう。コンピュータの記憶はハードディスクという磁気を使った媒体です。ハードディスクは目に見えるけど、磁気記憶を見ることはできない。でも存在していることは明かです。そして適正な処理（操作）をすれば、ためてある情報から必要な情報だけを引き出すことができる。脳の中の「記憶」も同じです。必ず情報の痕跡がどこかにあります。適正な処理を施せば、その情報を引き出すことができるのです。

【短期記憶と長期記憶】

コンピュータのハードディスクは、データを長期保存しておく場所です。しかし蓄えているだけではダメで、蓄えた情報を使うことで始めて役に立ちます。そのためにハードディスクから必要な情報だけをRAMに呼び出します。RAMは情報の一時的な保管場所、つまり脳でいうところの短期記憶です。コンピュータではRAM上に呼び出された情報だけを利用できます。私たちの脳でもこれと似たことが起こっています。長期記憶から情報を引き出したり、保存したりするための一時的な保管場所が短期記憶なのです。しかし、短期記憶には欠点があります。それは容量が小さいことです。コンピュータでも、書いている文書をハードディスクに保存しないでスイッチを切れば、最初からやり直しになってしまいます。つまり長期記憶を作るためには、短期記憶をいかに使うかが重要となるのです。例えば、保存するときにしっかり名前を付けて、ファイルに分類・整理しておかないと、次にそのデータが必要なときにどこにあるのか分からなくなってしまいます。自分の脳内に情報はあるのに、試験中に思い出せないという悲劇はここから起こるのです。いい加減にものを記憶すると、ただ倉庫に荷物を入れただけのゴチャゴチャ状態と同じことになるのです。

ここで重要な点を確認します。「ハードディスクと脳には大きな違いがある」ということです。それは一回で完全に保存できるかどうかです。コンピュータは完璧ですが、脳は間違えたり、判断を誤ったりします。どうやったら正確な情報を保存できるのでしょうか。

【どんな情報が記憶されやすいのか】

脳はそもそも、「覚える」ことよりも「覚えられない」ことを得意としています。だってすべてのことを覚えてしまっていたら、脳がパンクしてしまいます。なかなか覚えられないのは当然です。クヨクヨと悩む必要はありません。だからといって、皆さんにとっては覚えられないのは死活問題ですね。では、どんな情報だったら覚えていられるのでしょうか。脳は「海馬」という場所で「必要な情報」と「必要でない情報」に仕分け作業を行います。では、どんな情報が「必要な情報」として判断されるのか？ それは、「生きていくために不可欠かどうか」が判定基準なのです。ヒトはヒトである前に動物です。生き延びることが最優先。動物にとっての「学習」とは、危険な経験で得た情報を記憶し、再び同じ目に遭わないように回避し、環境に適応していくことです。だからこそ、学校で教わる知識を「必要なもの」として仕分けしてもらい、記憶することは難しいのです。

【脳をダメすしかない】

ではどうやったら「生きていくために不必要」な英単語や歴史の年号を記憶できるのだろうか。その方法は一つしかありません。海馬をダメすことです。仕分け作業をする海馬に必要だと認めてもらうには、できるだけ情熱を込めて、ひたすら誠実に何度も何度も繰り返し情報を送り続けるしかないのです。すると海馬は「そんなにしつこくやってくるのだから、必要な情報に違いない」と勘違いして、ついに情報を記憶させる場所へと仕分けるのです。んっ？これって、もしかして…。そうです、古来「学習とは反復の訓練である」と言われているように、何度もなんども繰り返し覚え直すこと、忘れてしまったら・・・、また覚え直すこと。これしかないのです。

どうしても記憶に残さなければならないのならば、解決策はただひとつ、何度も繰り返し復習して「脳をダメす」しかないのです。分かっていただけでしょうか。

【なぜ準備したことが、試験で思い出せなかったのか】 復習です。

①記憶したはずだけれども、整理させていないので、取り出せなかった。

②覚えていたはずだが忘れてしまった。

→ どうしたら良いの？

→ 「なんども繰り返し復習すること」「必要な情報だと脳が勘違いするまで、覚え直すこと」

最近「暗記はダメ」という言葉を良く聞きますが、本来は「諳記」と書き、その意味は「何も見なくても諳んじる（その通りに言う）ことができる」です。ここまで出来るように、記憶に残すためにはどうすることが必要か、もう分かりましたよね。

さて、紙面の関係上、今回はここまで。次は復習の方法についてまとめてみようと思っています。

参考文献：『受験脳の作り方』池谷裕二（新潮文庫）