

# 学生相談室だよりNo.38

東京富士大学／東京富士大学大学院  
学生相談室カウンセラー 松田美登子

「学生相談室だより」では、現代の若者に多い問題や悩みをテーマとして取り上げ、わかりやすくお伝えしています。ぜひ、自分の問題解決やこころの発達に役立ててください。

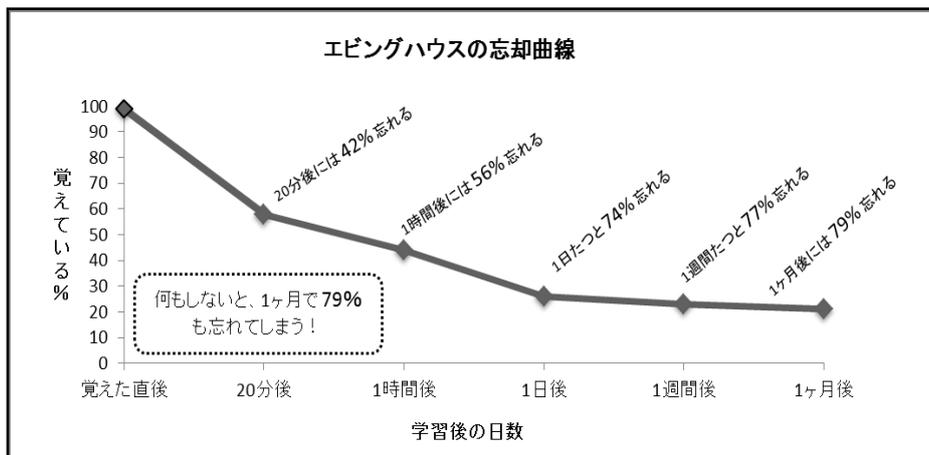
## 記憶と忘却

### — 記憶は、どれくらいのスピードで忘れられていくか? —



日常的な出来事や勉強して覚えた情報（記憶）は、<sup>かいば</sup> 大脳辺縁系の海馬というところで一度ファイルされて整理整頓され、その後、印象に残ったものは大脳皮質に貯められます。海馬とは海水魚のタツノオトシゴのことです。形が似ていることから、その名前がつけられました。海馬の役割は新しい情報（記憶）を短時間だけ覚えておくことです。多くの記憶はすぐに忘れ去られます。それでは、私たちの記憶はどのくらいのスピードで忘れられていくのでしょうか？

ドイツの心理学者、ヘルマン・エビングハウスは、3つのアルファベットをランダムに並べてワードを作りました（これを“無意味綴り”と言います）。この無意味綴りをたくさん覚えさせて、その記憶がどれくらいのスピードで忘れられていくかを実験しました。その結果をグラフ化したのが有名な「エビングハウスの忘却曲線」です。



完全に忘れないうちに、  
簡単に記憶がよみがえるうちに、  
短時間でも復習することが  
効率的！



\*なお、学習材料や課題によって結果は異なります。(参考文献: 岡村一成著「心理学—行動の科学」東京教学社)

#### 結果から、わかったこと

- 記憶は、覚えた直後に、半分近く忘れてしまう。
- 何もしないと、1か月に8割近くが忘れられてしまう。
- 残った記憶は、ゆっくり忘れていき、長く覚えている。

#### 忘却をくい止めるには？

- できるだけ早めに復習すると、記憶が鮮明のため、忘れても短時間で記憶が蘇ります。
- 復習を何回も繰り返すことで、忘れるスピードは急激に落ちます。
- 間隔をあけて、繰り返し覚えて、記憶の定着を目指しましょう！