



みんなのウェルビーイング



不思議な消しゴム

今日は誰もが持っている「不思議な消しゴム」についてお話します。

突然ですがクイズです。皆さんは、昨日の夜ご飯に何を食べたか、パッと思い出せますか。すぐに思い出せた人もいるかもしれませんね。

では、もう一つクイズです。今週の月曜日、学校から帰って何をしましたか。これはなかなか覚えている人は少ないかと思います。

実は、人間の頭の中には、とっても働き者の「不思議な消しゴム」が住んでいます。この消しゴムは、私たちが新しく勉強したことや、見たこと、聞いたことを、覚えたそばから「これはもういらないかな？」と、どんどん消していってしまいます。どれくらい早く消してしまうかという、何と、覚えてから1時間後には半分を、そして1日経つと70%（10個のうち7個）は消してしまうと言われています。せっかく授業で頑張って覚えたことも、次の日の朝には、ほとんど頭の引き出しから消えかかっているのです。それではせっかく勉強しても意味がないと思うかもしれませんね。

でも、大丈夫です。この頭の中の消しゴムに、覚えたことを消させないようにする、強力な『魔法の技』があります。その魔法の技の名前は「復習」です。やり方はとっても簡単。新しく覚えたことを、チラッと見直すだけです。

では、いつ復習をするのがいいのでしょうか。1日で70%消えてしまいます。では、1か月经つと全て消えてしまうかという、そうではなくて80%だと言われています。ですから最初の1日でほとんど消えてしまうことを考えると、覚えてから1日のうちに復習するのが一番効果があります。1日経って、頭の中の消しゴムが「よし、そろそろ消しちゃおうかな」と動き出す前に、宿題のドリルをやったり、教科書やノートをパラパラと見直したりすると、頭がびっくりして「あ、これは明日も使う大事なことなんだ！消しちゃダメだ！」と、頭の中の消しゴムは働くのをやめて、その記憶は頭の引き出しにずっと残るようになります。

それでも1か月もすると「そろそろ消しちゃおうかな」とまた動き出します。そこでもう一度復習をすると、今度は「これはもっと取っておかないといけない」と理解して、半年、1年と残るようになります。そうして、ずっと覚えていられるようになるのです。ですから、毎日の復習。そして忘れかけたころにもう一度復習することが大切です。

1学期もあと2週間。この3か月で学んだことを、頭の中の消しゴムに消されてしまわないように、復習を試してみてください。

（エビングハウスの忘却曲線より）