

## 記憶のはなし

最近、簡単な漢字が思い出せないことがある。また、何でもないことを度忘れしてしまうこともある。しかし、世の中には「世界記憶力選手権」というものがあり、記憶術の天才が世界から集まってくるという。第11回ロンドン選手権の様様を先日、NHKの番組で紹介していた。「ニューロン位置につけて……始め!」というスタートの掛け声も独特であるが、6000個もの0と1の数字の順序を30分間で憶えたり、15分間で顔と名前を出来るだけ数多く憶えたり、トランプの順番を記憶したりするといった神業は、筆者にとっては到底想像できない世界の話ではある。同選手権に日本人はまだ出場したことがないというが。中国やシンガポールなどのアジア勢の健闘が目立っていた。

認知心理学によれば、記憶は短期記憶と長期記憶に分けられる。相手の電話番号を憶える場合などのように短時間しか持続できないのが短期記憶である。短期記憶では留めておける情報容量に限界があって、一度に憶えることができるのは7~8個までといわれている。持続時間も約10秒程度で、それ以上記憶を維持するためには口の中で番号を繰り返している必要がある。

これに対して、一般的に記憶として取り上げられるのが長期記憶だ。長期記憶はその名の通り、長く保持できている記憶であるが、長期記憶は宣言記憶と手続き記憶に区分される。宣言記憶は、個人的な過去のエピソードや社会的な知識など頭で憶えた記憶であり、これに対して、手続き記憶は自転車の乗り方や泳ぎ方など身体で覚えた記憶である。日常漢字でも、「憶える」は学習して記憶すること(宣言記憶)、「覚える」は身体が記憶すること(手続き記憶)と使い分けがされているのが面白いと思う。

効果的な記憶力の強化はどうすればできるのか。「記憶力をアップするには」といった本に必ず登場する古典的な理論にエビングハウスの忘却曲線がある。その意味は、人間の記憶は指数関数的に減少するということだ。せっかく勉強した内容も、その直後から急速に忘却が始まり、学習後9時間を経過すると実に64%を忘れていているというのである。しかし、その後、忘却率は緩やかになり、翌日77%、1週間後77%、1ヶ月後では79%と水平状態に近くなるという。つまり、翌日が忘却率の底辺に近いので、24時間後の復習が効果的であることが理解できる。また、記憶の定着をはかるには1週間後、さらに1ヶ月後に復習をすればより効果が上がるとも言われている。要は繰り返しが必要ということである。また、意味のないことは記憶しにくいものだ。語呂合わせで年号を暗記したり、イメージや映像により定着させることが効果的である。脳力に年齢は関係ないということが最近の研究成果としてわかってきた。ちなみに「世界記憶力選手権」の優勝者は46歳の人であったという。

