

記憶に残りやすいのは・・・？

期末試験まで1週間を切りましたね。勉強は、はかどっていますか？
今回はテスト勉強に使える心理学について、紹介します！

突然ですが、みなさんは十二支すべてを順番通りに言えますか？
子・丑・寅・卯……戌・亥 と、最初や最後は覚えているけど、
真ん中の午や申、巳などの順番があやふやになっていませんか？



人は、複数のことを記憶するときに最初の方と最後の方を記憶しやすいと言われています。
これを、心理学では初頭効果（最初に見たものを記憶しやすい）と親近効果（最後に見たものを記憶しやすい）といいます。

これは、テスト勉強にも応用することができます。



例えば、英単語30個覚えるときに単語帳の順に覚えていると、最初のページの単語は比較的頭の中で復唱されたり、見る頻度が増えたりして覚えやすくなります。最後の方の単語も新しい記憶なので、思い出しやすいです。一方で、中間の単語は思い出しにくくなってしまいます。

そこで、満遍なく単語を覚えるために、次のような工夫が考えられます。

覚える量・時間を調整する

：朝10個、昼休み10個、帰り10個、など小分けにすることで最初と最後を増やすことができます。

覚える順番を変える

：真ん中の覚えにくい単語から始めてみる、単語カード（紙 or アプリ）でランダムに覚える

ランダムに出題してもらう

：覚えるときにはインプットだけでなく、アウトプットも重要です。友達同士で問題を出し合うのも効果的です。

暗記が苦手、読解が苦手、論理的な思考が苦手など、苦手な部分は人それぞれ違います。勉強が得意な人の中でも、耳で聞く派の人や書く派の人、見る派の人など勉強方法は十人十色です。人に勉強方法を聞いてみるのもいいですし、自分の得意なやり方を見つけて苦手をカバーしていくことも方略の一つですね。

ぜひいろいろと工夫しながら、自分に合った勉強方法を見つけてみてください！

カウンセラーは心の悩みだけでなく、心理学を生かした勉強法も一緒に考えることもできるので、
気になった人はいつでも相談に来てくださいね。