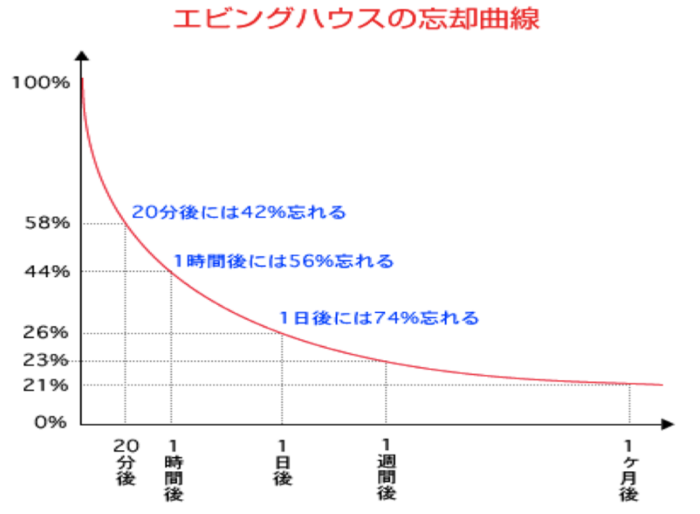
VOL.194.　2022. 9月号

「人は１日経つと７割忘れる」

スイッチON！！秋風が気持ちよくなってきましたね。
風に当たると切ない気持ちになるのは青春の思い出がそうさせているのか。夏を引きずっているのか。。。

さて、記憶に関する有名なグラフに
「エビングハウスの忘却曲線」というのがあります。
具体的にはこんな感じ。

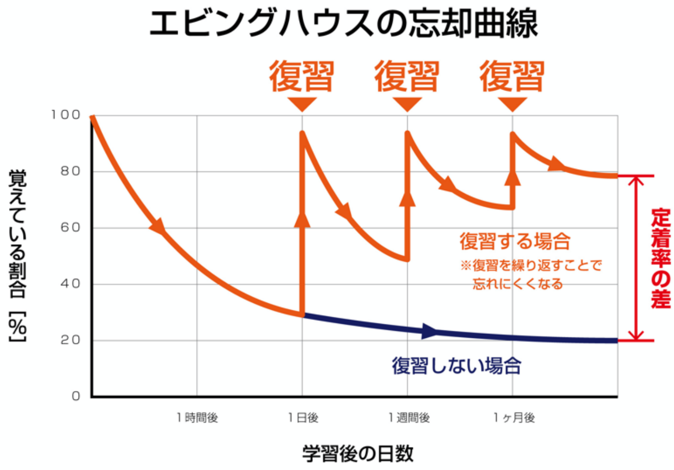
- 20分後には42%を忘れ、58%を覚えている。
- １時間後には56%を忘れ、44%を覚えている。
- １日後には74%を忘れ、26%を覚えている。
- １週間後（7日後）には77%を忘れ、23%を覚えている。
- 1ヶ月後（30日後）には79%を忘れ、21%を覚えている。



忘れることは普通です。
忘れやすいことを、あたかも脳の欠陥のように思う人も多いですが、普通なのです。安心してください。
忘れるのが普通だとわかっていれば、それに見合った準備ができますよね。

学校や塾、予備校もこの曲線をしっかり理解して、学生のころ、復習の重要性を強く意識させられました。。。
ここで、学生から社会人の立場で考えると、学びという記憶のインプットから、日頃の対価をもらうためのアウトプットの重要性を日々発信していました。
忘却曲線の重要性から、インプットは時間とともに薄れていくというのは理解しました。
そして、復習が定着するということも理解しました。

では、社会人としての復習とは、定着とは、
同じことの繰り返しではなく、
知識をより深くより高度にアップデートしていく作業が、
本当の復習なのです。



特に、過去問題、課題を別の角度から様々な視点で見直すことができます。
どんな1つの知識に対して、どんな聞かれ方をしても大丈夫！
というところまで突き詰めて復習しましょう！！！

①復習し続けなければ知識は維持できない
②復習を繰り返すことによって知識を長期記憶に
③発展的な復習で知識をアップデート

たくさんの問題、課題を復習の過程で、アップデートしていきましょう！

社会福祉法人　千歳会
理事長　左　敬真