何を言うか　記憶術

1. 記憶のメカニズム　個人に合った記憶のスタイル

この章で達成したいこと

・記憶には種類・段階があり、長期記憶に達するためには行うことがあることを伝える

・

1. 明日から使える記憶術

この章で達成したいこと

・個人差に合った記憶のスタイル（NLP）

・

1. 記憶のメカニズム

この章で達成したいこと：

・記憶には段階・種類があり、長期記憶に達するためにはいくつかの壁を超える必要があることを伝える。

アトキンソンとシフリンの多重記憶モデル（記憶の保持時間）

注意

リハーサル

感覚記憶

（一瞬）

長期記憶

（長期）

短期記憶

（１５－３０秒）

思い出す

**感覚記憶**とは感覚器から入ってくる情報を一瞬だけとどめている記憶。

**短期記憶**とは感覚記憶よりはもう少し長く記憶としてとどまるが、意識や注意を向けていないと失われてしまう。また、情報の保持だけでなく、ワーキングメモリ（Baddeley,2000）

という情報がいかに操作されるかという処理機能や、制御機能も持っている。

・中央実行係

・視空間スケッチパッド　視覚的意味

・エピソードバッファ　エピソード記憶

・音韻ループ　言語

**長期記憶**とは、一度覚えてしまえば長期間保持される記憶。

大きく分けて２つの種類がある。

・**宣言的記憶**　（言語で記述出来るか：宣言・非宣言）（what 何であるか）顕在記憶

・**エピソード記憶**　「いつ、どこで」　時間的・空間的文脈がはっきりしている

**・意味記憶**　エピソード情報を伴わない一般的な知識

・**非宣言的記憶（手続き記憶）**（思い出すときに：意識的か顕在・無意識的か潜在）

（how どのように）　潜在記憶

・**技能・習得**　自転車の乗り方など

・**プライミング**（アンカリングに近い？）　以前に経験したことが、後の認知や行動に（暗に）促進的な影響を及ぼすこと

・**古典的条件付け**（パブロフの犬）　ベルが鳴ると餌がもらえるという行為を繰り返すことにより、ベルが鳴るだけで餌がもらえると連想し、唾液が分泌されるようになる。

⇨感覚記憶や短期記憶では記憶を保持し続けることができないので、長期記憶に情報を移す必要がある。

記憶は、覚える（符号化）、覚えておく（貯蔵）、思い出す（検索）という3つの過程にわけられる。

覚える（符号化）際に何らかの工夫をすることを記憶方略という

・精緻化：覚えるべき情報に、それに関連する情報を付け加えながら覚えるという方法

⇨思い出すときの手がかりをつくる

・生成効果：受動的に覚えるよりも、その情報の意味を考えながら（解釈しながら）覚える方法

⇨深読みをすることにより、精緻化がおこる。

・分散効果（符号化変動性仮説）：一度に長期間繰り返し覚える（集中効果）よりも、間に休憩を挟むなど、他の情報を間に提示しながら覚える方法

⇨思い出すときの手がかりが増える

・サバイバル効果：ある状況を想定してもらい、その後に提示される情報がその状況に役立つかどうかを判断させる方法

⇨精緻化が起こるだけでなく、記憶を進化、あるいは適応という観点から捉えることで、強く記憶に残る。

**まとめ**

記憶に情報を付け加えたり、意味を考えることにより、情報が長期記憶に移りやすくなる。

**明日から使える記憶術**

この章で達成したいこと

・個人差にあった記憶のスタイルを見つける

NLPから考える記憶に対する個人差

五感の中でどの感覚が強いかは個人差がある。また、その中でも以下の３っの感覚が強いと言われている。

・視覚　情景で覚える

・聴覚　音で覚える

・体感（触覚）　体の感覚で覚える

視覚の人は、ものごとを情景で覚えています。

過去を思い出す時、未来を思い描く時に情景を思い浮かべている事が多いので、眼球が上を向くことが多いです。また、先進国の人はグラフに触れる機会が多いので、左上が過去のことを、右上が未来のことを思い描いていることがあります。

聴覚の人は、ものごとを音で覚えています。

この人達の眼球運動は真横を向くことがあります。これは脳の中にある聴覚野の場所が横にあるためと言われている。

体感の人は、体の感覚でものごとを覚えています。