

#03 自分を紡ぐ記憶

心理学@岐阜薬科大学2021

1

メニュー

- 記憶の種類
- 記憶の大原則

2

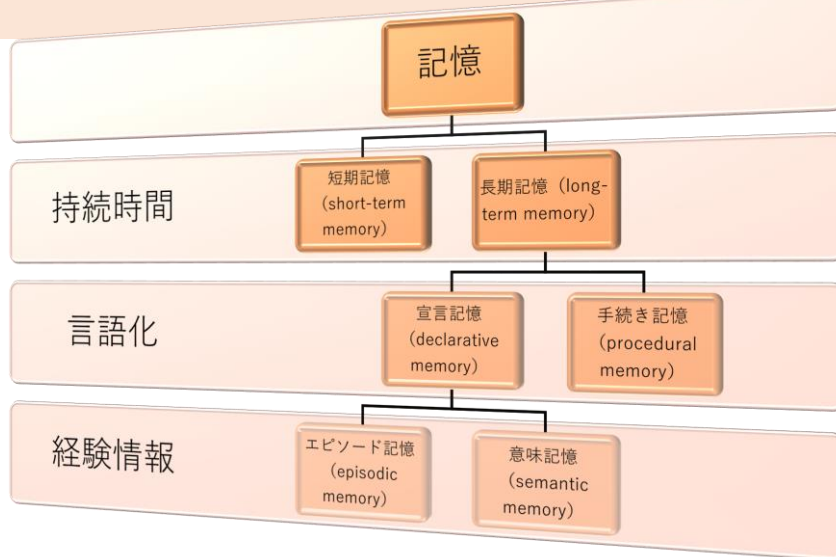
記憶と言えば…

- テスト, 受験, 思い出…
 - あらゆる日常活動を支える心理機能
- “自分が自分であること”の確信の根源
 - 「人生のリセットボタンを押す」ということは, 押す前の自分が得ている教訓すら消えること

Life Is Short
&
You Only
Live It Once

3

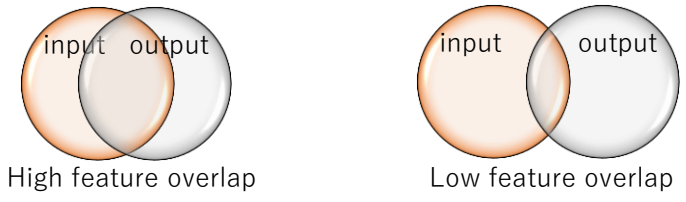
記憶の分類 (Squire, 1989)



4

記憶の大原則：符号化特定性原理

- 記銘時と想起時の文脈が類似しているほど想起しやすい

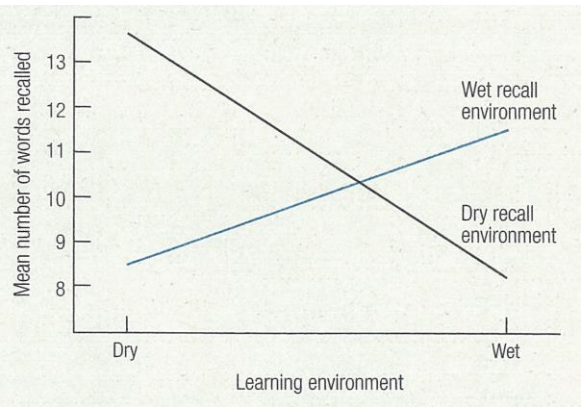
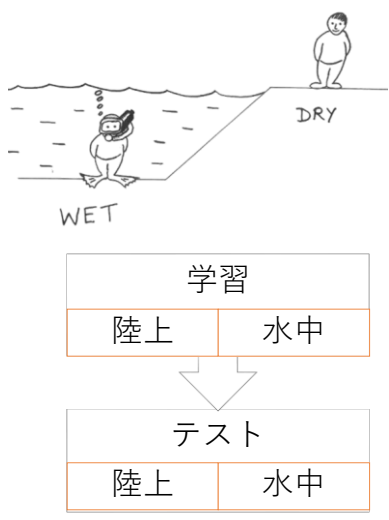


- 学習情報の周辺情報も無意識のうちに記憶されており，これらが文脈手がかりとして想起を助ける
 1. 環境的文脈
 2. 心理的文脈



5

環境的文脈の効果 (Godden & Baddeley, 1975)

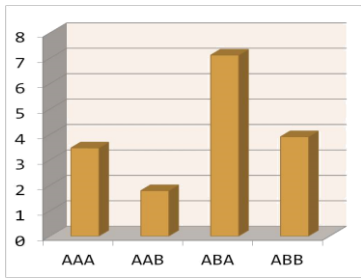


6

環境的文脈の効果 (Greenspoon & Ranyard, 1957)



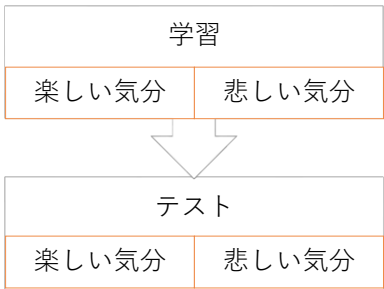
- ◆ 無意味綴り10語/list
- ◆ List 1: JIQ, GID, QUJ, ...
- ◆ List 2: JIC, XAJ, QIJ, ...



- ◆ List 1学習とテストの部屋が同じ方が成績が良い
 - ◆ $AAA > AAB$, $ABA > ABB$
- ◆ List 1学習とList 2学習の部屋が異なる方が成績が良い
 - ◆ $ABA > AAA$, $ABB > AAB$

7

心理的文脈の効果 (Eich & Metcalfe, 1989)



8

心理的文脈の効果 (Eich et al., 1975)

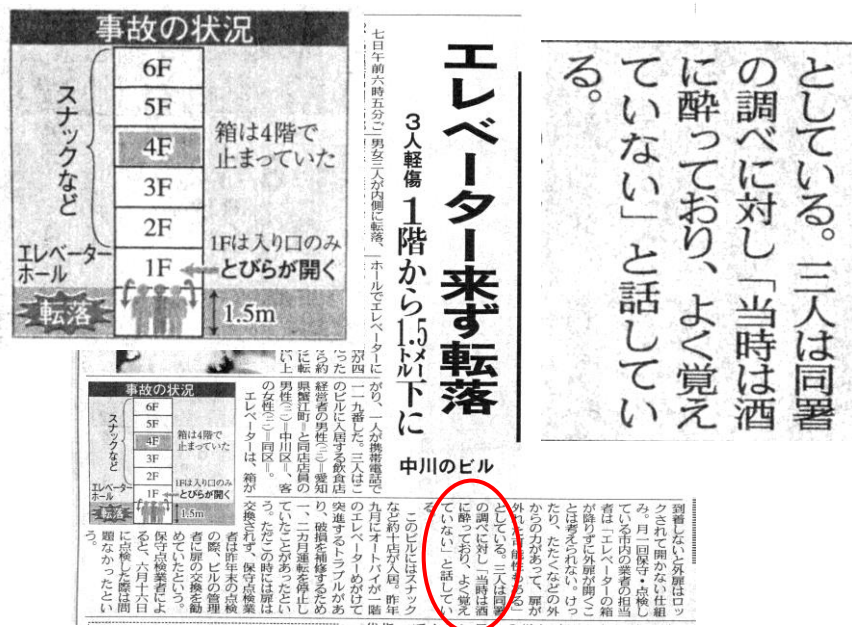
At Study	At Test (% correct)		
	Ordinary Cigarette	Marijuana Cigarette	Average
Ordinary cigarette	25	20	23
Marijuana cigarette	12	23	18

9

符号化特定性原理の応用：試験の場合

- 試験は
 - どこで？ どの座席で？
 - その時のあなたはどんな心理状態？
- “試合は練習のように、練習は試合のように”というスポーツの原則と同じ

10



11

まとめ

- 楽に覚えることは期待できない
 - 努力を注いで覚えたら、思い出すのは楽になる可能性大
 - 「思い出すこと」こそ記憶の維持に効果が高い
- 同じ努力を注ぐなら、その効果が最大になるように記憶の原理を活用せよ！
 - 符号化特定性原理（環境、心理）
- 事後情報の影響もあるから記憶を侮ってはいけない
 - 記憶は経験の合成だから（#01参照）,
 - 足を引っ張らない友だちを作りましょう
 - 足を引っ張らない人になりましょう

12