

# #03 自分を紡ぐ記憶

心理学@岐阜薬科大学2020

1

## メニュー

- 記憶の種類
- 記憶の大原則

2

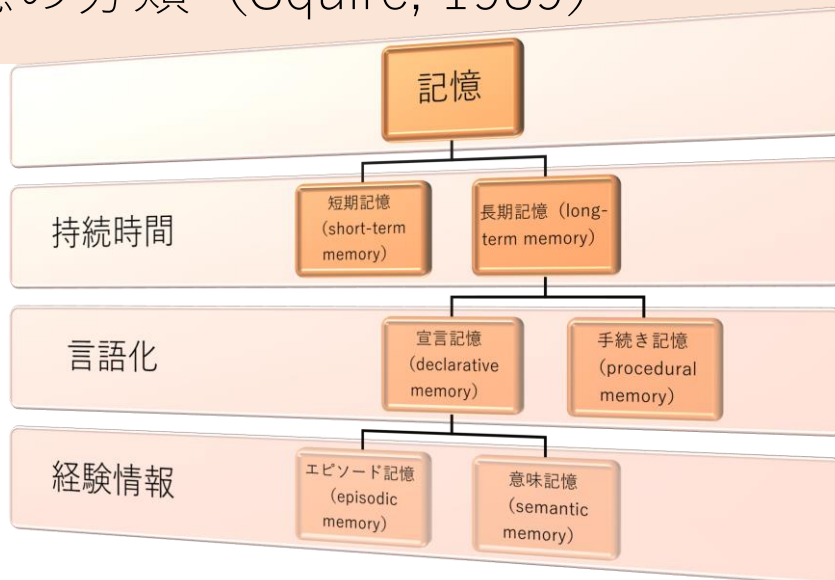
## 記憶と言えは…

- 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

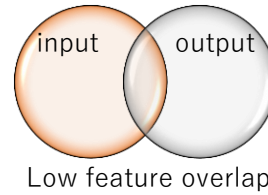
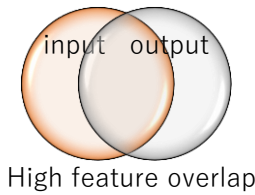
## 記憶の分類 (Squire, 1989)



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

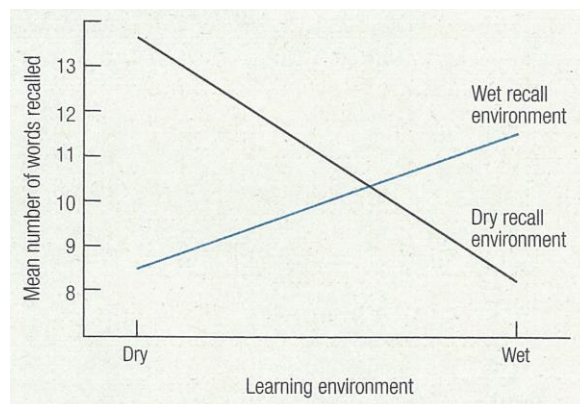
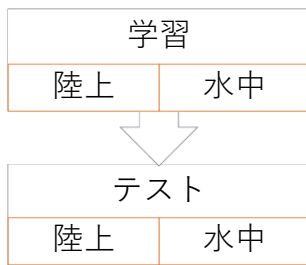
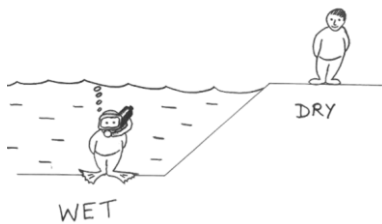


- 学習情報の周辺情報も無意識のうちに記憶されており，これらが文脈手がかりとして想起を助ける
  1. 環境的文脈
  2. 心理的文脈



5

## 環境的文脈の効果 (Godden & Baddeley, 1975)

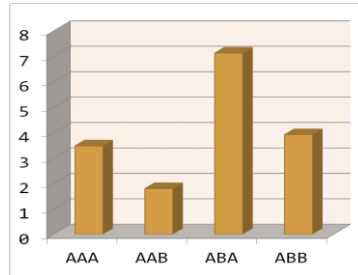


6

## 環境的文脈の効果 (Green spoon & Ranyard, 1957)



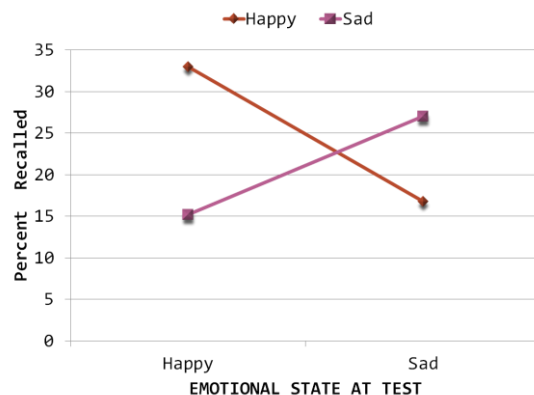
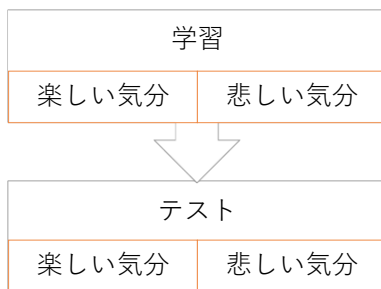
- ◆ 無意味綴り10語/list
- ◆ List 1: JIQ, GID, QUJ, ...
- ◆ List 2: JIC, XAJ, QIJ, ...



- ◆ 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)

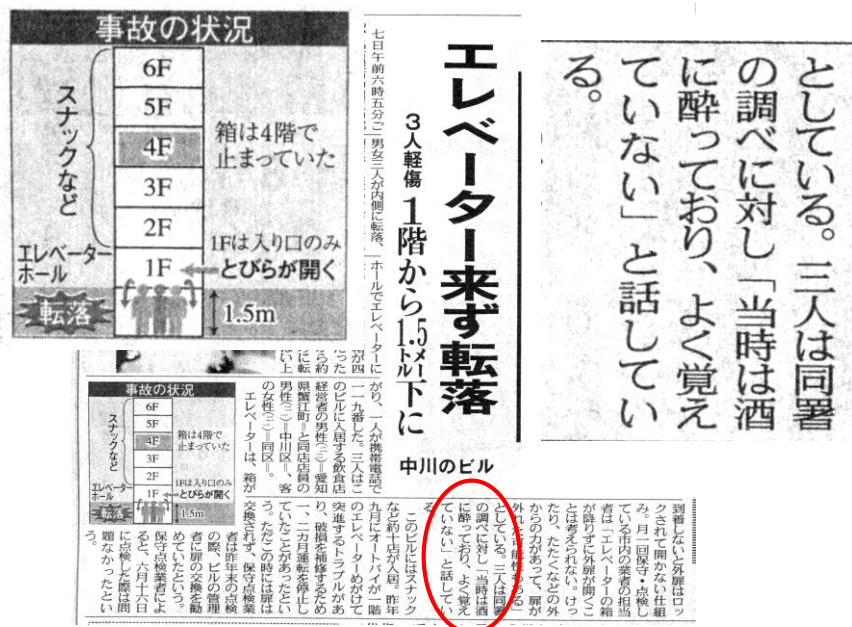
At Study	At Test (% correct)		
	Ordinary Cigarette	Marijuana Cigarette	Average
Ordinary cigarette	25	20	23
Marijuana cigarette	12	23	18

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