

今回は、記憶についてお話しします。記憶を理解する事で、頭の上手な使い方をマスターしましょう。記憶とは、新しい経験を脳内に保存し、後になって再生する一連の機能をさします。我々は、母親の体内にいる時から、毎日新しい情報を取り入れて、脳の中に蓄積し続けています。そうした記憶にはいろいろの種類がありますが、大ざっぱに言えば、“**頭で覚える記憶**”と“**体で覚える記憶**”にわけられます。

また、記憶機能の過程には 3 つの段階があります。情報を脳内で何らかの形で符号化する過程(記録、**つくる**)、どこかの場所にその情報を蓄える過程(貯蔵、**しまう**)、そしてしまわれた記憶情報を探して再生する過程(想起、**とりだす**)があります。

簡単に言うと、記憶は情報のインプットとアウトプットで形成されているとも言えます。情報化社会の現代においては、インプットが過多になっています。インプットを制限しながら、アウトプットを心がけることが情報処理の点でも重要です。

具体的には、読書や講演等でインプットした情報は、書くという行為でまとめたり、人に話したりする事でアウトプットされます。結果として、インプットとアウトプットのバランスが取れ、情報が記憶として蓄積されるのです。

また記憶には種類があります。頭で覚える記憶としては、「昨日 Aさんと上野動物園に行ってパンダを見ました。」というような、日常に起こる**エピソード記憶**、「パンダは熊のような動物で、目の周りが黒く、笹が好物である。中国の四川省に多く生息している」というような**意味記憶**があります。認知症になると、エピソード記憶が低下します。一方で意味記憶は、比較的保持されます。

言い方を返れば、エピソード記憶を出来るだけ意味記憶に変えることで、記憶を長期にわたり保持できるともいえるのです。例えば、講演や授業を漠然と聞いていては、単なるエピソード記憶です。しかし、同じ講演でも、“十周年記念の特別講演で、景子ちゃんという子供さんを 6 歳でなくされた演者が、情熱的に必死になって話をされた。スタッフも皆涙し、心が満たされた”と認識したらどうでしょうか？その記憶は、極めて強固なものとなり、なかなか忘れないのではないのでしょうか？常日頃のエピソード記憶を出来るだけ、意味づけをする事で意味記憶にする習慣をつけてみてはいかがでしょうか？

1) 大ざっぱに分けた場合の、2 種類の記憶を記載ください

() ()

2) 記憶機能の過程の 3 段階を記載してください

()

()

()

3) 情報化社会の現代において、情報処理で重要なことは？

()

4) 読書や講演等でインプットした情報を記憶として蓄積するにはどうすれば良いですか？

()

5) 記憶を長期にわたり保持するためにはどうすれば良いですか？

()