



## 脳のクセを味方につける勉強法

今回は、覚えた知識を使える力に変える工夫を紹介しました。今回は、脳の性質そのものを味方につけて、勉強の効率を底上げする方法を紹介します。

### ① 記憶に残すコツ（イメージと感情を使う）

人間の脳は、単純な暗記がとても苦手です。そこで役立つのが、覚えたい内容を頭の中で映像に変える方法です。年号や英単語を語呂合わせで覚えるのも、実はこの仕組みを利用した、とても理にかなったやり方です。「意味のない文字の並び」を「意味のあるイメージ」に変換すると、脳は格段に覚えやすくなります。また、感情が動いたことほど記憶に残りやすいという性質もあります。怖い、驚いた、面白い、悔しい。そうした感情が動くと、脳は「これは生きていくために大事な情報だ」と判断し、長期の記憶として残しやすくなるのです。覚えるときは、スムーズにサラッと済ませるより、多少頭を使って「うーん」とうなりながら工夫するくらいのほうが、実は記憶に定着しやすいということも覚えておきましょう。歴史上の人物名や理科の用語も、そのまま丸暗記しようとせず、自分だけのイメージや物語に変換してみると、驚くほど忘れにくくなります。

### ② 環境を変えて記憶に引っかかりをつくる

いつも同じ部屋の、同じ机で勉強していませんか？ 実は、場所を変えて勉強するだけで、記憶の残り方が変わります。同じ場所ばかりだと、記憶に「目印」が付きにくいのですが、場所を変えると、その場所の景色やにおいと結びついた記憶になり、あとで思い出そうとしたときに検索する手がかりが増えるのです。リビングで勉強した日と、図書室で勉強した日をつくってみるのもおすすめです。そしてもう一つ大切なのが、スマホを物理的に別の部屋へ置くことです。電源を切って画面を伏せていても、視界の中にあるだけで「見たい」という気持ちが働き、その気持ちを我慢する分だけ、勉強に使えるはずの集中力が奪われてしまいます。意志の力でがまんするのではなく、そもそも目に入らない場所に置く。それだけで、勉強の効率は大きく変わります。スマホがそれほど強い刺激を脳に与えるものだと知っておくだけでも、上手な付き合い方を考えるきっかけになるはずです。

### シリーズのまとめ

全4回で紹介した勉強法は、どれも特別な才能や道具がなくても、今日から始められるものばかりです。全部を一度にやろうとせず、まずは1つだけ試してみましょう。

### 今日からできる1つのこと

勉強を始める前に、スマホを別の部屋に置いてみましょう。  
それだけで、今日の集中力はきっと変わるはずです。

