

記憶のメカニズム

人間の脳には、以下の3つの『倉庫（記憶を蓄える場所）』があると考えられている。

感覚貯蔵庫

- (ざる) 目や耳からの情報を蓄える→1秒以内に情報は消える。
↑調理に例えると = 耳からの『音声』情報、目からの『視覚』情報などは意識しないとすぐに消える。
- すくう← 自分にとって『大切だ』と意識された情報は次の『倉庫』に移動する。

短期記憶庫

- (なべ) ここに入った情報は約15秒以内に消える。
= ぼんやりと教科書を読んだり、漢字の練習、定理の暗記、単語の暗記をしても、15秒後には忘れている！
- 煮る← しかし、頭の中で同じ情報をくり返していると情報はここにとどまる。
- まぜる← さらに、「連想」を働かせながらくり返していると次の『倉庫』に移動する。

長期記憶庫

- (冷蔵庫) ここまで来た情報は、その人の持つ『知識』や『体験』と結びついて
冷やす← 長く保存される。
- 固まる← = その教科以外の『知識』や社会・日常・家庭生活での『体験』と一緒に
なる！（これらが豊富なほど、良く保存される）
- 解凍← ここに保存された記憶は、いつでも取り出せる。（=思い出せる）

自分なりに「意味付け」をして何回も実際に「手を動かし（書いて）、口を動かし（言って）」練習すれば、記憶の冷蔵庫とも言える、「長期記憶庫」に知識が蓄えられるのです。