



忘却曲線とネタ帳

辻 多聞

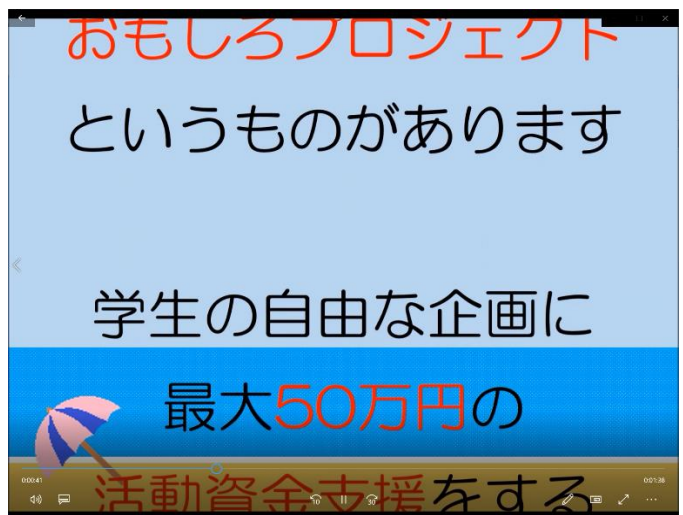
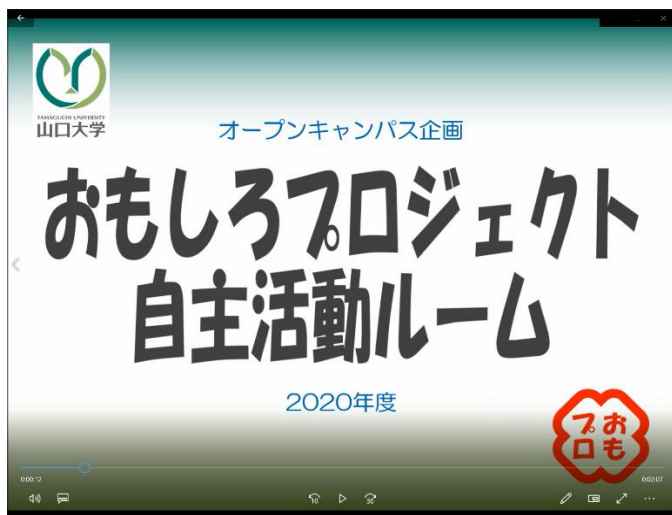
「忘却曲線」というものを皆さん知っていますか。ドイツの心理学者エビングハウス氏による、無意味な単語を記憶するにあたって、時間の経過後に覚え直すに要した時間の変化を示したものです。人の脳は基本的に一度記憶すると忘れない、と言います。一方で新たな情報がどんどん脳に入ってくるため、古い記憶は端に追いやられていきます（シナプス結合が変化していきます）。忘却曲線とは、端に追いやられた記憶を、インスタントラーメンのようにふくらまし直すための時間変化という感じでしょうか。記憶は端にあればあるほど、ふくらますのに時間を要します。ある一定以上端にあるならば、ふくらまし直すのに要する時間と、初めてそれを記憶するのと同じくらい時間がかかることとなります。これがおよそ「忘れた」という状態です。忘却曲線によると初めての記憶から1カ月後には、改めて記憶しなおすのに要する時間は、およそ20%しか短縮できないという結果です。簡単な単語ですらこの結果ですから、出来事といった複雑な事象なんかはほとんどが思い出せない状態となることでしょう。

おもしろプロジェクトにおいて最も重要なポイントは「発案」です。この発案を伝えてくれる「発案の神様」は「気まぐれさん」ですので、本当に突然舞い降りてきます。そして「お告げ（妙案）」を伝えるとすぐにまたどこかに行ってしまう。「お告げ」を受けた直後はいろいろとワクワクしながら考えるでしょうが、この出来事は先の忘却曲線から予想できるように、1カ月もすると、およそ「忘れた」状態となってしまいがちです。せっかくの「発案の神様のお告げ」です。いろいろ考えたこと、ワクワクしたことも含めて、忘れてしまわないようにしてはどうでしょうか。このときに役に立つのが「文字」、すなわち「ネタ帳」です。「文字」の伝達力は本当に素晴らしいと私は思います。なんせウン千年前のことでも現代の私達に伝えてくれるわけですから。ちなみに「ネタ帳」は書籍のように美しく作る必要はありません。ノートの罫線なども気にする必要がありません（白紙の方が使いやすいかも）。ページいっぱい、考えたこと、ワクワクしたことを、適当にいっぱい書き詰めます。時間があるならば、書き詰めた言葉を丸で囲ってグルーピングしたり、矢印などでつないだりします（KJ法と言います）。できれば、定期的にそのページを見直して、また言葉を書き加えたりもすると、なお良いです。

来年度のおもしろプロジェクトにて、皆様のところに舞い降りた「発案の神様」のおもしろい「お告げ」、そして皆さんがワクワクしながら考えたことを、是非申請書として見せて頂けることを楽しみにしています。

オープンキャンパスでおもしろプロジェクトの紹介

8月にオンラインで実施されるオープンキャンパスにて、おもしろプロジェクトと自主活動ルームの紹介ビデオが公開されます。軽快な音楽に乗せて、簡潔におもしろプロジェクトや自主活動、そして自主活動ルームの大学での位置付けを紹介しています。高校生はもちろんですが、在学生の皆様も是非ご覧ください。



おもしろプロジェクトと自主活動ルーム紹介ビデオのワンシーン

**おもしろプロジェクトに関するお問い合わせは
自主活動ルームにて受け付けています**