



# 理学相通信

2024 年度理学系学生相談室通信 Vol.3

明けましておめでとうございます。理学系学生相談室です。

新しい一年が始まりましたね。みなさんは今年一年、どのような年になりそうでしょうか？新たに目標を立ててみた方や、自分の進路や趣味などについて考えてみた方など様々だと思います。これからの時期、期末試験を控えている方も多いかもかもしれません。そこで今回のぷちっと心理学では、勉強に役立つ「記憶の状態依存性」についてご紹介します。

## ぷちっと心理学 ～「記憶の状態依存性」～

### ～記憶の状態依存性とは～

○覚える時と、それを思い出す時の環境やその人の内的状態が、記憶成績に影響を及ぼす現象。

ex) ゴドンとバッテリーが実施した「記憶の状態依存性」に関する実験（1975）

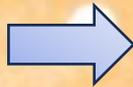
○スキューバ・ダイビングクラブの学生を、水中 or 陸上で単語リストを覚えるグループに分け、その後、水中 or 陸上でリストを思い出してもらった。

→水中で記憶したグループは、思い出す時も水中の方が記憶成績がよく、陸上で記憶したグループは、思い出す時も陸上の方が記憶成績がよかった。

## 試験勉強に当てはめて考えてみると…

### ◆試験当日の環境

- 周りにたくさんの方がいる
- 静かな雰囲気
- 時間制限がある



### ◆試験勉強の時の環境

- 周囲に人がいて、静かな環境で勉強する（試験が実施される教室や図書館など）
- 問題を解く時は、試験当日のように時間を測って取り組んでみる



出典：無藤他（2018）.心理学.

ものごとを覚える時と思い出す時の環境が一致している方が、よく思い出すことができると考えられています。勉強に役立てたいときなどに、ぜひ活用してみてください。

勉強で行き詰まったり、ちょっと息抜きがしたくなったりしたら、いつでも相談室にお越しくださいね。



誰かに話を聞いてほしい、と思ったときは

電話（052-747-6709）または メール（[ri-soudan@t.mail.nagoya-u.ac.jp](mailto:ri-soudan@t.mail.nagoya-u.ac.jp)）にてご連絡ください☎

相談申し込みフォーム→

