

2007. 10. 26

1. 「私」を支えるものとしての記憶

2. 記憶はどのように貯蔵されるか

(1) 短期記憶と長期記憶

(2) 記憶はいつ定着するのか

3. 記憶の確かさ

(1) 記憶のプロセス

(2) 記憶を歪めるもの

[参考文献]

- (1) 『記憶力～そのしくみとはたらき～』 アラン・バッドリー, 誠信書房
- (2) 『記憶力を強くする』 池谷裕二, 講談社ブルーバックス
- (3) 『目撃者の記憶』 ロフトス, 誠信書房
- (4) 『嘘をつく記憶』 菊野春雄, 講談社選書メチエ
- (5) 『記憶研究の最前線』 太田信夫他編, 北大路書房
- (6) 『心と脳の科学』 苧阪直行, 岩波ジュニア新書
- (7) 『心理学から学習をみなおす』 市川伸一, 岩波書店
- (8) 『進化しすぎた脳』 池谷裕二, 朝日出版社
- (9) 『図解雑学 よくわかる脳のしくみ』

1. 「私」を支えるものとしての記憶

→記憶がなければ自分が誰かわからない



過去の記憶の集積→「自分」のイメージを形成  
(自分が何をしてきたか, どう生きてきたか)

記憶を喪失→自分がどういう人間かわからない (→不安)

↓ \*記憶力がなかったら時間もない? (過去と未来がない)

私の中核=私の「記憶」 アルツハイマー, 脳挫傷

『博士の愛した数式』(小川洋子, 新潮文庫)

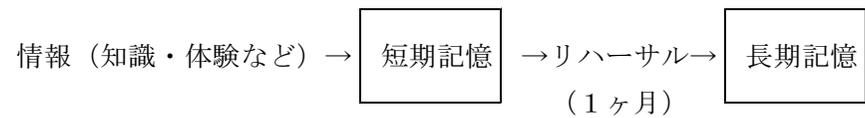
交通事故による脳の損傷で記憶が80分しか持続しなくなってしまった元数学者「博士」と、博士の新しい家政婦の交流

2. 記憶はどのように貯蔵されるか

(1) 短期記憶と長期記憶

(海馬)

(大脳新皮質)



忘却

短期記憶→7±2 (マジカルナンバー7 曜日, 音階, サザエさん一家  
七福神, 七人の小人, 七つ道具, 七草)

<短期記憶実験> (聞いたらすぐ書き留める)

6183 04271 360974 2963108 61092581 327094216 8309215734

41865392017 831742905843

新しい情報→海馬 (約1ヶ月間) →長期記憶に→大脳の新皮質連合野 (側頭葉)

\*海馬→耳の奥に左右一つずつ(直径1cm長さ10cmで細長いキュウリのような湾曲)

\*側頭葉→ペンフィールドの実験

(2) 記憶はいつ定着するのか

→睡眠中

※睡眠時間の話 (無眠者)

イギリスの70歳の元看護婦 2週間の平均睡眠時間49.3分

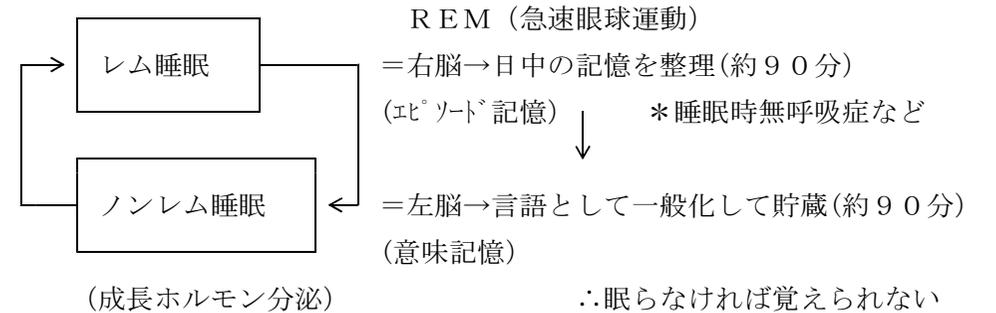
(毎晩1~2時間しか眠らない)

→眠くならない, 身体が疲れると座って休む

子どもの頃から (夜は本を読んでいた)

6時間未満→ショートスリーパー (ナポレオン, エジソン) 内向的

9時間以上→ロングスリーパー (アインシュタイン) 外向的



∴眠らなければ覚えられない



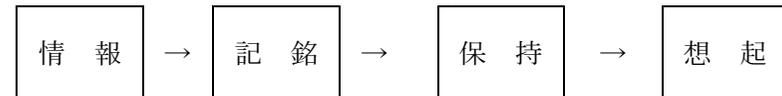
覚えたその日に6時間以上眠ること  
(『記憶力を強くする』p.212)

3. 記憶の確かさ

資料

(1) 記憶のプロセス

図形伝達ゲーム  
お金の模様



情報 入力 「覚える」 保存 「覚えている」 出力 「思い出す」

(2) 記憶を歪めるもの

①先入観 (〇—〇「メガネです」「ダンベル」です)

②時間, その後の情報 (区別できない)

\*目撃者→事後情報でイメージが変わる

③誘導質問 (「激突した」時速約65キロ, 「接触した」時速約52キロ)



記憶=VTRではない →つねに再構成されている (大筋では正しい)  
意味づけられている→イメージが変わっていく

※過去(事実)は変えられない。しかし過去の意味は変えられる。

[余談]

「日常的認知」→自分の服のデザイン、持ち物の形、自分の部屋、昨日の食事、  
歩行者信号の赤（上）と青（下） etc.

↓

思い出そうとしてもなかなか思い出せない

↓

通常、思い出す必要がない→細かく記憶する必要がない→格別注意が向けられない

↓

私たちの日常は実はあいまいな記憶に依拠している

「あいまいさ」が重要→写真のように覚えると服装や髪型をかえ  
ると別人になってしまう（共通点をおぼえている）『進化しすぎた脳』

[余談]

■ロシア人新聞記者シェレシェブスキー

→一切メモとらずすべて覚えている

70個の単語を4分で覚え、15年後に後ろからでも思い出した

$N \cdot \sqrt{d} \cdot 2 \cdot 85 / vx \cdot 3 \sqrt{2762 \cdot 86x} / nv^2 \cdot \pi 264 \cdot n2b$

■千葉県茂原市の経営コンサルタント原口證さん（60）が2006年10月4日未明、円周率  
10万桁の暗唱に成功した。1-2時間ごとに10分の休憩をはさみ、16時間2  
8分（午前9時～夜中の1時28分）かかって達成した。これまでの記録は自身が  
持つ8万3431桁。

[参考文献]

- (1) 『記憶力～そのしくみとはたらき～』アラン・バッドリー，誠信書房
- (2) 『記憶力を強くする』池谷裕二，講談社ブルーバックス
- (3) 『目撃者の記憶』ロフタス，誠信書房
- (4) 『嘘をつく記憶』菊野春雄，講談社選書メチエ
- (5) 『記憶研究の最前線』太田信夫他編，北大路書房
- (6) 『心と脳の科学』荻阪直行，岩波ジュニア新書
- (7) 『心理学から学習をみなおす』市川伸一，岩波書店
- (8) 『眠りの謎』アレクサンダー・A・ボルベイ，どうぶつ社
- (9) 『睡眠革命』レイ・メディス，どうぶつ社
- (10) 『進化しすぎた脳』池谷裕二，朝日出版社
- (11) 『図解雑学 よくわかる脳のしくみ』