

東京大などの研究チームは19日、紙の手帳にスケジュールを書き留めると、スマートフォンなどの電子機器を使う時よりも短時間で記憶でき、記憶を思い出す時には脳の活動が高まることがわかったとの研究結果を、海外の専門誌に発表した。紙の教科書やノートを使った学習の効果が示された成果としている。

研究チームは、18〜29歳の男女48人に、ある文章の中から14のイベントの日程

覚えやすさ スマホより紙

東大など研究 短時間で記憶定着

たグループは、言語や視覚、記憶に関わる領域の血流がより多

を抜き出して、記録する課題に取り組んでもらった。

全ての日程を書き終える時間が25%短かった。

くなり、活発に働いている様子がうかがえた。

記録の方法は①紙の手帳にペンで書き込む②タブレット型端末に専用ペンで書き込む③スマホに入力する④の3パターンで、各16人ずつで実験した。

1時間後にイベントの日付や内容などを思い出してもらうテストをすると、正答率は3グループとも差がなく、紙の手帳を使ったグループが短時間で記憶を定着させたと推測できた。

チームの酒井邦嘉・東大教授(言語脳科学)は「教育現場で電子機器が多用されているが、紙媒体による学習の方が、記憶がより定着しやすいことが示された。脳で扱える情報が多くなる

その結果、紙の手帳を使ったグループは、電子機器を使ったグループよりも、

テスト中の脳の状態を観察すると、紙の手帳を使っ

つながらるはずだ」と話す。