

### リハーサル・リトリバル

学んだ情報を自分に言い聞かせたり、自分の言葉で言い直したりする。  
 この作業を（文字などを見ずに）自分の頭だけで思い出すことをリトリバルといい、記憶の定着に効果的。

### 繰り返し

頭の中で・声に出して、覚えたい情報を繰り返し言う。または、書く。  
 間隔をあけて、行くと定着しやすくなる。

### 視覚イメージ法

頭の中で、情報を映像化することで、覚えやすくする。その際、大げさ・極端なイメージをすると覚えやすくなる。

### チャンキング

覚える項目をグループ化して覚える。  
 例えば、電話番号のように11桁の数字を3桁-4桁-4桁に分けることで覚えやすくなる。

### 精緻化/個人的意味付け

覚えたい情報をそのままの形で覚えるのではなく、個人的に意味付けをし、情報の形を変えて覚える方法。語呂合わせや個人の経験と結びつけて覚える。

### 場所法

思い出す手がかりとなる場所（自宅や通勤経路などなじみ深い場所）を設定し、場所と覚えたい事柄を結びつけて覚え、思い出す際は、場所を辿りながら思い出す方法。視覚イメージ法と組み合わせるとより効果的。

### カテゴリー化

情報をカテゴリーごとに整理して覚える。  
**CCR（カテゴリー・クラスター・リコール）**  
 =ある状況について、人・物・天気・場所・行動・会話・音・匂いなどのカテゴリーを切り口に思い出すとより詳細に思い出せる。

### 頭文字記憶法/脚韻法

**頭文字記憶法**：覚えたい事柄の頭文字を組み合わせて意味のある単語や語呂合わせを作り、記憶する方法  
**脚韻法**：韻を踏むことで、言葉のリズムが整うため、記憶に残りやすくなる。

### 物語作成法

覚えたい事柄をイメージ化して、それらを繋げながら、物語にして覚えていく方法。

### PQRST法

文章を読む際に活用できるストラテジー。  
 予習（Preview）、質問（Question）  
 読み込み（Read）、要約（Summary）  
 テスト（Test）のステップを踏むことで深い理解と記憶の定着を促す。

### 関連付け

すでに記憶している情報に覚えたい情報を関連付けて、記憶する方法。例えば、新たな習慣を身につけたい場合に、すでにある習慣と関連付けることで、やり忘れを防ぐ、など。

### 顔-名前連想法

視覚イメージ法の一つで相手の顔と名前を結びつけて覚える方法。  
 インパクトのあるユニークなイメージを思い浮かべることでより覚えやすくなる。