

青色は記憶に残りやすいか

○鈴川美彩・早稲田芽衣（指導教員 西村聡生）

（安田女子大学心理学部）

研究の目的

青色には興奮した気持ちを鎮め落ち着かせる効果があるとされ、暗記をする際に青色のペンを用いると記憶に残りやすいと言われている（青ペン書きなぐり勉強法）（相川，2015）。文字色の鎮静効果により記憶が増進されるのであれば、青文字で書かれた対象の記憶効率も向上することが期待される。しかし、黒色、赤色、青色のいずれかで書かれた英単語を30秒間で暗記し、直後および1週間後にテストしても、青色の優位は見られなかった（藤原，2019）。本研究では、黒色、赤色、青色のボールペンを使用して、書きなぐり勉強法の効果を直接的に検証する。いずれかの色のペンを使って英単語を書いて記憶させ、ボールペンの色がテスト時の正再生数に及ぼす影響について検討する。

方法

安田女子大学生78名が実験に参加した。最初に、暗記用紙とボールペン（黒25名、赤26名、青27名）を配布した。暗記用紙には、英検1級レベルの8個の英単語（cradle, femur, monarch, amity, jest, interlude, zenith, plebiscite）が日本語とともに記載されており、それぞれの英単語を配付したペンで10回ずつ書いて暗記するよう求め、終了後に暗記用紙とボールペンを回収した。10分程度の別の質問紙への回答の後、用紙に記載された日本語に対応するように英単語を参加者自身の鉛筆またはシャープペンシルを用いて書くテストを実施した。テスト用紙の単語の順番は、暗記時とは異なった。最後に、実用英語技能検定（英検）を取得している場合には級数の記入を求めた。

結果

色ごとの平均正答数は、黒3.40、赤2.69、青2.89であった（図1）。ボールペンの色を独立変数とした一元配置分散分析を行ったところ、有意でなかった（ $F(2, 75) = 0.95, p = .392$ ）。正答数の分布には、黒、赤、青で大きな違いは見られなかった（図2）。英検1級、準1級取得者はい

なかった。

図1. ボールペンの色ごとの平均正答数。エラーバーは標準誤差。

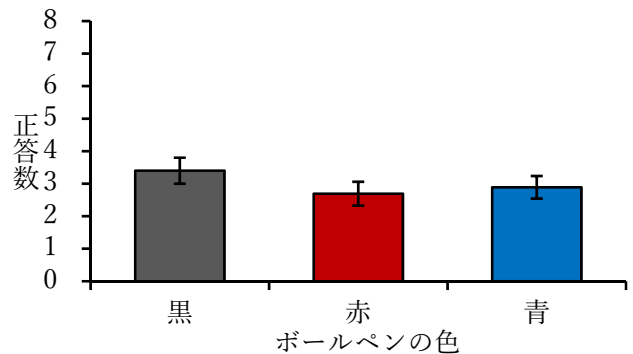
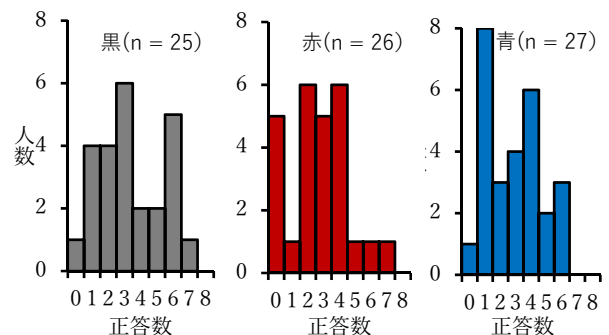


図2. ボールペンの色別の正答数のヒストグラム



考察

黒色、赤色、青色のボールペンで正答数に違いは見られず、英単語を覚える際に使用するボールペンの色は記憶効率に影響しなかった。英単語を記憶する際に書かれた文字の色による影響も見られない（藤原，2019）ことから、青色の鎮静効果により記憶が増進されることは考えにくく、暗記をする際にあえて青色のペンを用いる必要はないことが示唆された。

本研究では青ペン書きなぐり勉強法（相川，2015）を支持する結果を得られなかった。しかし、相川（2015）によると青色のペンを用いて暗記をすると効果的だと信じ込むことも重要であり、暗記をする際に青色のペンを用いると効果的だと教示すると記憶効率が向上するかもしれない。