

能動的に思い出す行動で業務効率を高める

アクティブリコール

日々の業務で成果を出すためには、情報を正確に記憶し、必要な場面で即座に活用できる力が求められます。そこで注目されているのが「アクティブリコール(Active Recall)」という手法です。「アクティブリコール」とは、学習した内容を能動的に「思い出すこと」で、記憶を強化する勉強法のひとつです。

■アクティブリコールが業務効率を高める理由

アクティブリコールは、単に情報を読む・見るだけでなく、学んだことを自分の頭の中から引き出す練習をすることで、記憶の定着を高めます。これにより、以下のような効果が期待できます。

- ・短時間で知識を定着：忙しい業務の合間でも効率的に学びを蓄積
- ・思考の柔軟性が向上：状況に応じた判断や対応がしやすくなる
- ・意思決定の精度が向上：情報を整理し直すことで、判断力が磨かれる
- ・業務の振り返りが習慣化：日々の行動を見直すことで、改善点が明確になる



■アクティブリコールの実践例

①1日の業務振り返り

業務終了後に「今日の成功点・改善点は何か？」と自問し整理することで、次回の業務に活かせるようになります。

②会議や商談の準備

資料を読むだけでなく、「この内容をどう説明するか？」と考えることで、発言の質と即応力が高まり、自信を持って話せる場面が増える可能性があります。

③業務手順の習得

読んだ内容を紙に書き出したり、同僚に説明するつもりで思い出すことで、手順が自然に身につく、作業ミスの軽減や業務の正確性向上につながります。

④社内研修・資格試験対策

過去問を使って繰り返し思い出す練習をすることで、知識が実務に活かせる形で定着し、試験にも自信を持って臨めるようになるでしょう。

⑤営業トークや商品説明の精度向上

資料を見ずに説明する練習をすることで、自然なトークが可能になり、顧客との信頼関係構築に役立つ可能性があります。

■チームでの活用も効果的

部署やチーム内で業務に関する質問を出し合ったり、ロールプレイ形式で業務対応をシミュレーションする方法なども、アクティブリコールの効果的な実践方法です。これらは、記憶の定着だけでなく、チーム全体の理解力や連携力の向上にもつながります。アクティブリコールは、特別なツールや多くの時間を必要とせず、日々の業務の中で自然に取り入れられる方法のひとつとされています。業務の中で記憶を振り返る場面を意識することで、思考の整理や理解の深まりにつながることもあるようです。