



2026年01月08日
株式会社Ebbinghaus Stationery

敬愛高等学校で学習ツール「エビングハウスフセン」を試用 復習行動のきっかけづくりに一定の効果

アンケート調査で復習タイミングの可視化が学習行動を後押し

株式会社Ebbinghaus Stationery（所在地：兵庫県神戸市）は2025年12月、学校法人鎮西敬愛学園 敬愛高等学校の協力のもと、復習タイミングを可視化する学習ツール「エビングハウスフセン」の試用アンケート調査を実施しました。

同校の生徒11名が実際に学習に使用した結果、81.8%が「復習のきっかけになった」と回答するなど、復習行動を促すツールとして一定の評価が得られました。



エビングハウスフセンで復習日を見える化

■エビングハウスフセン調査結果サマリー

復習のきっかけになったか

- ・「そう思う」「ややそう思う」合計：[81.8%]

暗記できた実感はあるか

- ・「そう思う」「ややそう思う」合計：[63.7%]

試験・受験に役立つと思うか

- ・「そう思う」「ややそう思う」合計：[100%]

エビングハウスフセンをもっと早く知りたかったか

- ・「そう思う」「ややそう思う」合計：[63.7%]

今後の資格試験で使用したいか

- ・「そう思う」「ややそう思う」合計：[81.8%]

後輩の受験生に勧めたいか

- ・「そう思う」「ややそう思う」合計：[90.9%]

EBBINGHAUS STATIONERY

エビングハウスフセン

マジメに過去問・問題集を3周してるのに、
なぜか成績が伸び悩んでいる。

「エビングハウスフセン」を使った
3周勉強法。

いつもの問題集や過去問に「付箋を貼る」だけ。
このシンプルな方法で、忘れにくくなります！



過去問・問題集、
テストに活用する

**5つの
メリット**

1 効果的なタイミングで
過去問を3周

脳科学の研究では間隔を空けて復習することが効果的とされています。過去問を3日で3周するよりも、エビングハウスフセンのタイミングで最も効率的に学習しましょう。

2 復習日を可視化。
計画的な学習

付箋でスケジュール管理することで、「今日はどの復習をすればいいか」が一目でわかります。学習した範囲といつまでにどこを復習するかが簡単に把握できます。

3 得意・苦手な過去問を
均等に3回復習

試験直前になるとプレッシャーを感じたり、時間が余ったりして得意科目や苦手科目の過去問を5周してしまったり。^{※1}エビングハウスフセンを貼ると、**同じ過去問を短期間で何周もしたくなる衝動を抑制**することができます。

4 セルフコントロールで
プレッシャーの調節に

復習日が可視化されることで、「この日に復習しないと忘れる」と認識できて、自分にプレッシャーをかけることが可能。**復習を達成することで自信となります。**エビングハウスフセンの予定に沿って過去問を復習すると受験のプレッシャーの緩和にも。^{※1※2}

5 手軽でコストも低い

市販の高価なアプリや教材は**不要**。付箋を貼るだけなので、親が3部コピーするなどの負担はありません。付箋1枚あたりの単価は3部コピーするよりも安価で整理がしやすいです。

※1開発者個人の感想です。※2受験直前になると過去問の勉強をしないと思ひ込んでしまいます。過去問以外の勉強をすると不安になったりします。エビングハウスフセンで過去問を復習するタイミングを可視化することで、直前に過去問以外の勉強をしても不安になりませんでした。

3周する5つのメリット

自由記述

「復習しなければならない日が明確にわかるので、もっと使う機会を増やしていこうと思った」

「デザインが素晴らしい。

ページも開きやすくなり、復習も格段にしやすくなった。

用事や部活が入っている日は付箋に書かれている日に復習できないこともあるが、英単語の小テストが綴りを答えるものになっても高得点を取り続けることができる。」

「たくさんのことを覚えやすくなった」

「上手く使用していきたいです」

「毎日勉強していれば日ごとの付箋減少度合も一定になるので、洗練されたアイデアだと思います。」

しかし、保管する場所を選ばないとシートから付箋が剥がれてしまいます。」

「やり直し(テスト・模試)などがいつするのか明確で忘れることなくすることができる。」

付箋が細いので見やすい」

「まだ使用を始めてあまり日が経ってないので効果を実感はできていないが、正しく使用すれば記憶のしやすさは格段に上がると感じた」

「ペリペリするときにやった感があって楽しく勉強できる」

「復習日が明確になっているのでやる気も出て取り組みやすいです」

「上手く活用できていないので、これからは積極的に使っていきたい」

消しゴムで消さず 赤本ラクラク3周!

過去問は白紙の状態で挑んだ方がいい?
赤本をラクラク3周できる方法

1 学習日

学習したところに
エビングハウスフセンを貼る

2 翌日

あえて前回の書き込みを
消しゴムで消さず に復習

3 1週間後

1週間前の書き込みで
反省点を見つけて復習

4 4週間後

あえてそのまま
改めて内容を確認して復習

☑ 間違えた問題は消さずに内容を確認!

消さないことで、素早く間違えた問題に取り組める。間違えた問題の書き込みがあっても、2周目・3周目の邪魔にはなりません!

☑ 最適な「タイミングの良い3周」

エビングハウスフセンで効果的なタイミングで過去問・問題集・テストを復習しよう!

間違えた問題は消さずに内容を確認!

before 受験勉強の作業量

受験勉強の際、間違えた問題を何度も書き直せるよう、親御さんがテスト用紙などをコピーしたりしませんか?

after エビングハウスフセンなら!

テストに貼って間違えた問題を書き直すことでテストを3枚コピーして復習するのと同等の効果が得られます。

POINT!

学習時間を確保する為に、親御さんが間違いノートを作り、子供は問題を解くことに集中することを推奨している受験対策本などもあります。しかし、共働き世帯が増えた現代では親が間違いノートを作ることができない御家庭も。そこでエビングハウスフセンをテストに貼って間違えた問題の書き直しをすることで **間違いノートの代わりへと効率的に変身!**

消しゴムで消さずに3周

■エビングハウスフセンとは

ドイツの心理学者ヘルマン・エビングハウスが発表した、エビングハウスの忘却曲線という「人が学習したことをどのように忘れるか」を示した理論を基に、知ってはいるけど実践できないエビングハウスの忘却曲線を活かした学習法を実践する為の付箋です。

公式サイトURL : <https://xn--gckdy1bk1j0au9xg.com/>

■中学受験・高校・大学受験や難関試験にエビングハウスフセンが活躍

開発者・榎原 優衣が国立大学医学科に合格。宅浪し、エビングハウスフセンで復習管理をしたことで、長く記憶を定着させることができ、その効果を開発者自身が例証しました。

<https://www.atpress.ne.jp/news/431033>

エビングハウスフセンを活用し公認会計士試験に合格した方のインタビュー動画

<https://www.youtube.com/watch?v=upfl56Hbqkk>



共通テスト×エビングハウスフセン

■開発者梶原優衣の思い

多くの勉強法の本で分散学習が推奨されています。しかし、受験生が自身で分散学習を管理することは大変です。エビングハウスフセンは分散学習を簡単に管理できるツールです。テストの解説を聞いて「わかった！」で終わると、1ヶ月後に同じ間違いをすることがあります。

エビングハウスフセンで分散学習を実行することで同じ間違い繰り返さないようになると嬉しいです。

開発者である私自身も高校生の時は復習もれがあり、親から復習を促されることも多々ありました。

勉強計画や学習管理をしてくれる塾があるくらいなので、中高校生だけで復習を徹底させるのは難しいと思います。

今後は高校生に復習の必要性を理解してもらうための動画などを用意し、エビングハウスフセンを使う意義などを普及させて参ります。

私自身も浪人生になってから全教科復習を徹底することができました。

学生のうちは忙しいので、まずは1科目から復習を徹底し、効果を実感できれば中高生だけで復習できるようになると思います。

まずは1科目から受験生にエビングハウスフセンを試してほしいです。



宅浪で合格

■ 本件に関するお問い合わせ先

商号 : 株式会社Ebbinghaus Stationery

代表 : 榎原 亜希

TEL : 070-8538-2365

メール : ebbinghausstationery@gmail.com

プレスリリース画像



エビングハウスフセンで復習日を見る化



3周する5つのメリット



消しゴムで消さずに3周



共通テスト×エビングハウスフセン



宅浪で合格

添付動画

エビングハウスフセンを活用し公認会計士に合格した方のインタビュー動画
<https://www.youtube.com/embed/upfl56Hbqkk>

勉強のこんなお悩みありませんか？ 公認会計士 山本さま×エビングハウスフセン
<https://www.youtube.com/embed/YbFjFkk8iqI>

西岡吉誠のアタマの中 忘れないための付箋『エビングハウスフセン』が凄すぎた！！
<https://www.youtube.com/embed/uKmee7yBv4Q>