



東亞学園高等学校で「エビングハウスフセン」を試用前後アンケートで検証

復習タイミングの難しさを可視化し、学習設計の見直しに手がかりに

サービス | 2026年2月10日 08:00

株式会社Ebbinghaus Stationery

株式会社Ebbinghaus Stationery(所在地：兵庫県神戸市)は2025年9月より学校法人東亞学園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。

エビングハウスフセンを使用前と使用後の2回のアンケート調査を実施

同校の生徒31名にエビングハウスフセン使用前にアンケート調査を実施した結果、64.5%が「エビングハウスの忘却曲線を知っている」と回答し、また、「エビングハウスの忘却曲線を学習に取り入れたことがありますか」という質問には100%が「無い」と回答するなど、復習に対する課題を発見しました。

エビングハウスフセン使用後「復習するきっかけになりましたか」という質問に56.5%が「そう思う」「ややそう思う」と回答しており、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調査結果サマリー

エビングハウスフセン使用前アンケート 31名回答

エビングハウスの忘却曲線を知っていますか。

「知っている」 64.5% 「知らない」 35.5%

エビングハウスの忘却曲線を知っている人に質問です。エビングハウスの忘却曲線を学習に取り入れたことがありますか。

「ある」 0% 「ない」 100%

問題や覚えたことを3回以上復習したことはありますか。【例：過去問を3周するなど】

「ある」 71% 「ない」 29%

3回以上復習したことがある人に質問です。3回以上復習する際にそのタイミングを考えたことはありますか。

「ある」 13.6% 「ない」 86.4%

エビングハウスフセン使用後アンケート 23名回答

エビングハウスフセンを使用することで復習するきっかけになりましたか。

「そう思う」 「ややそう思う」 56.5% 「使用していない」 39.1%

エビングハウスフセンを使ってみて暗記ができたという実感はありますか。

「そう思う」「ややそう思う」54.5% 「使用していない」40.9%

自由記述

「使用していない 忘れていた」

「日々の勉強にはとてもいいと思いました。日常から勉強を自らすることは難しいので、復習するきっかけになったのでとてもよかったです。テスト期間は、回数をこなしたいので、使うのは難しいと感じました」

「復習の目安になってよかったです」

「使用していない。使おうと思って忘れていた。iPadで勉強する機会が多くなった」

「付箋が出ているのが気になって毎日確認するようになった。その日になると付箋を取るために勉強ができるようになった」

「数学の解法を理解するために使用したが使わなかった時に比べて知識のインプットがしやすくなった」

「毎日定着させるために取り組みたいところにこれをつけるとモチベ向上につながる気がします」

「ふせんを貼るところまではできたが書いてある日に復習するのを忘れてしました」

「いつやるかわすれていたとしても今日じゃんとなって取り組むことができた。徐々に減っていくので自分がやったんだとなってモチベを上げることができた。ちぎるのが楽しかった」

■エビングハウスフセンとは

The infographic features a central title "エビングハウスフセンで、復習日を見える化!" (Visualize review days with the Ebbinghaus Flashcard Method) in large, bold, blue and pink text. Above the title are two small calendar snippets: one showing a 31-day month and another showing a 30-day month. To the right are two vertical strips of paper with handwritten numbers (e.g., 29, 1, 2, 8, 26, 5, 0). Below the title, five circular icons show a sequence of actions: ① Learning day (writing on a card), ② Next day (removing the card), ③ One week later (writing again), ④ Four weeks later (writing again), and ⑤ Completion (smiling with a checkmark). Each icon includes a small calendar and a red sticky note labeled "フセン".

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、知つ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・樺原 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=upfI56Hbqkk>

■開発者樺原優衣の思い

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。

今回のアンケートでは「使用していない」という回答が目立ちました。

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。

■東亜学園高等学校 学習指導部 理科 三橋恵美子の思い

エビングハウスフセンは、部活動や行事で忙しい生徒にとって大きな助けになる学習ツールだと感じました。生徒自身が「勉強をしなければならない」というタスクそのものを思い出したり、効果的な復習間隔を頭の中で管理したりする必要がなく、それらをフセンに預けることができます。その結果、本来は理解や思考に使うべき脳のメモリを無駄に消費せずに済み、限られた時間の中でも学習に向かいやすくなります。部活と勉強の両立に悩む生徒にとって、無理なく復習を継続するための現実的な仕組みだと感じています。

すべての画像



[画像一括ダウンロード](#)

カテゴリ

[ライフスタイル](#) [調査](#)

タグ

[アンケート](#) [エビングハウスフセン](#) [分散学習](#) [受験対策](#) [学習ツール](#)
[学習管理](#) [復習](#) [忘却曲線](#) [教育](#) [暗記](#) [東亞学園高等学校](#) [調査](#)

シェア



配信企業へのお問い合わせ

取材依頼・商品に対するお問い合わせに関しては、プレスリリース内に記載されている企業・団体に直接ご連絡ください。

株式会社Ebbinghaus Stationery

