



### 教育資料

### 時が経つにつれて(あなたの記憶力はどのくらい?)

あなたの記憶力はどのくらいですか？今までに「老いを感じた瞬間」がありますか。年を経るにつれて、困ったことに私たちの多くは物忘れの経験をします。

脳の働きはコンピュータと非常に似ています。脳は重要だと判断した情報を「ファイル」に入れます。何かを思い出すとき、必要なファイルを引き出すのです。記憶が常に完全によみがえるとは限りませんし、人は年をとるにつれてそれらのファイルを引き出すのにより時間がかかるようになります。

記憶には色々な型があります。

**短期記憶**とは一定の時間内に頭の中に保持できる情報量のことを指し、その内容の重要度により 1 秒～24 時間、保持されます。この型の記憶力は電話番号や郵便番号の記憶に使います。この記憶力は意識的思考の存在するところにあるようです。数字の桁が増えてゆくとき、実は短期的記憶力を働かせているのです。

**中期記憶**は情報が処理された後に記憶されるものです。別の記憶部分からの情報を混ぜ合わせて保持する記憶力と考えられます。この記憶力が、与えられた状況について私たちがどのように感じ、何をするのかを決定し行動に移す能力を生み出します。数字の桁を逆にするときは、中間的記憶力を働かせているのです。

**長期記憶**は、3つの部分、**エピソード記憶**、**意味記憶**、**手続き記憶**に分かれます。無意識の深層部分に存在し、私たちの知識すべての「保管場所」と見なされています。

**エピソード記憶**は、経験に基づいたものです。これには個人的体験や出来事の記憶が含まれます。この記憶は光景、音、音楽、匂い、接触などの感覚が入ることにより強められます。多くの場合、エピソード記憶は感情によって呼び覚まされます。

**意味記憶**は言葉の意味や数式などの一般的な知識や常識などに関する記憶のことで、体験を通してではなく、学習により獲得された記憶です。

**手続き記憶**は、自分自身で学習することです。自転車に乗る、スポーツをするなどの技術を学ぶときには、運動の記憶が必要です。このような技術は実際に身体を動かすことでのみ得られます。つまり身体で覚える記憶です。

もし記憶を 100%～200%押し上げることができたらどうでしょう？

それが可能だとしたら、あなたは次のようになれるでしょう。

- もっと自信が持てるようになる一メモを持たないで話し、詳細まで記憶して話す
- 実績が上がる一約束を忘れず、物事を行うときに詳しいことを調べる必要がない
- 楽しみながら学習できる
- もっと創造的になる

- 生活上のストレスを最小限にする

有名な心理学者トニー・ブザンが、記憶力は年齢と共に向上すると著書で述べています。その概念を探ってみましょう。

### 記憶の2つの側面：保持すること、思い出すこと

保持すること：情報を取り入れ、蓄えておく脳の働きのことです。

思い出すこと：その膨大な蓄えから、必要な時に必要な情報を取り出す能力のことです。

思い出せない時の「のどまで出かかっている」という感じは記憶力が悪いのではなく、思い出す能力が一時的に弱っているだけなのです。ほら、あの～、というのはそれを保持しているのだけれど、思い出せないだけ、という意味なのです。

次に「思い出す」について考えてみましょうーそれは最も問題の多い領域であり、だからこそ改善向上の方策を知る必要があるのです。

- ・ **最初**—最初に見たり、聞いたりしたものがより記憶に残り易いと言われています。このことはまた、何かを初めて経験するときにも当てはまることで、何回目かの経験よりよく覚えているということにもなります。脳は最初と最後のことを最もよく思い出すのです。4時間ずっと「勉強」する場合、脳には最初と最後の事を与えているだけなのです。4時間を短い時間に分けると、より多くの最初と最後の状況を作り出せます。
- ・ **最新**—最近起こったことをよく記憶しようとしています。実生活において一昨日のことより昨日のことをよく思い出せるでしょう。現在の研究では、許容時間、問題の難易度、関心度のような要因にもよりますが、理想的な学習時間は10～45分であることがわかっています。頭脳を休ませて、取り入れた情報を分類する理想的な休憩時間は2～5分です。
- ・ **関連付け**—関連のないものより関連のあるものの方がよく思い出せます。どのような内容であれ、スピーチや課題やプレゼンテーションの準備をしているとき、項目を関連付けることが大切です。一つの事は次の事へと当然つながります。ですから覚えようとしている資料の準備をする時大切なのは、ひとつの主題が次の主題と関連している、あるいは、つながっているかどうか気をつけることです。
- ・ **強調**—奇妙なもの、ありきたりでないもの、前後の脈絡から外れたもの、あるいは目立つものは多少の差こそあれ無意識に思い出すことができます。実生活でも、本当に目立つ事柄は良いことであれ悪いことであれ大抵忘れられずに心に刻まれます。目立つということは一目瞭然ということです。強調したい点は鮮やかなピンクで書くとかメモに**カラフル**な印を付けましょう。そうすればそれを思い出す時、ありありと心に描くことができるのです。
- ・ **反復**—生理学者の信じるところによると、思い出す能力の一部は生物学的、電氣的に決められた「脳パターンの力」次第なのです。この力は記憶パターンの繰り返しにより増幅します。**復習**されたものは、一度だけざっと目を通してそれっきりより、しっかり脳に留まるものです。

## 特殊な記憶体系

次は特殊な記憶体系に移ります。これらの記憶体系は、かつてはトリックと表現されましたが、主たる記憶側面のうちの 2 つ、つまり関連付けと際立たせることに基づいていることが知られています。

### 関連付け

これは、記憶したいと思うものがあれば、関連する事柄を寄せ集めてひとつの物語にしたり、一連の映像にしたりして心に残すことです。

### 際立たせること

記憶に残したいことは、あらゆる感覚を総動員しながら集まったイメージを可能な限りの方法で誇張することです。色、感覚、味、匂い、音などを現実以上に付加することで忘れられない印象として残るのです。

## 名前と顔を覚える秘訣

感覚が適切に取り入れていないものを覚えるのは不可能です。ですから、ここでは、どうすれば名前と顔の観察から、相手の情報を取り入れることができるかに的をしぼってみます。

人に紹介されたとき、その名前をすぐに忘れてしまうということに「気づいて」いますか？

おそらく紹介されている間中、その人の顔をきちんと見ていないのです。聞き逃すまいという思いが、結局失敗につながっているのです。

一度名前を聞いたら、会話の最初の数分間に数回その名前を使ってみることです。何かと関連付けて記憶するために名前の由来や名前が付けられた理由について尋ねてもいいでしょう。

思い出すのは関連付けと強調の働きによるものですから、新しい顔に出会ったときはその顔をきちんと見ることが肝心です。よく見て、何かと関連付けて目立った特徴を覚えるのです。無作法に人の顔を凝視せよと言っているのではありません、その特徴に関心を払えということです。

時には路上でその練習をしてみましょう。顔の様々な部分を選んで集中してみましょう。それぞれの部分が人によって随分違っていることに気が付きます。

一日に 20 分時間を割くことができれば、あなたは記憶力と人生を意味あるものにできます。これらのテクニックは退屈ではなく、面白いものです。そしてあなたの脳の両側と、五感、そして身体を働かせます。

## マインドマップ

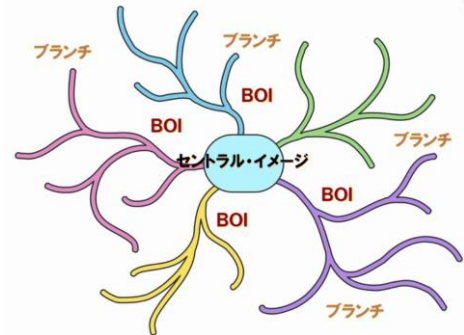
トニー・ブザンにより広まったマインドマップは記憶を呼び起こすのに非常に優れたものです。この技法を用いればあなたの記憶力は倍増するそうです。

マインドマップとは、**カラフルな絵のようにして情報を整理し、記憶を助ける手段**です。マインドマップの本質とはこれになります。情報をイメージ化して暗記の便を助けるのがマインドマップです。彩色したり、シンボルを加えたりして印象を描くことで、あなたの記憶力はその日から向上することでしょう!!!

マインドマップを使うと情報を視覚的に表すことが可能です。マインドマップを作成するとき、脳の右と左の両側を使っているのです。左脳は言語、論理、数、順序を専門に扱います。右脳は想像、視覚化、色彩、空間認識に関係します。両側を働かせれば目的達成に近づきます。

## マインドマップの作成

- まずマインドマップの主題を中心に書きます。
- 主題の主なテーマを太い枝のように中心から放射状に伸ばします。(Basic Ordering Idea)
- テーマになる枝に対する補助的な枝にキーワードやイメージを書きます。
- マインドマップ全図が頭脳に訴え、記憶を容易にしてくれる構造になっています。



## 記憶音楽の利用

プレゼンテーションを記憶しようとしているとき、ヘッドホンを通して、選択した記憶音楽を聞きましょう。こうすれば、実際のところ心に深く響いて効果が上がるようです。

最も効果的な記憶音楽は、モーツァルト、ヘンデル、ビバルディ、ボッチェリーニ、ロッシーニ、テレマン、ハイドン、バッハらバロックの作曲家たちの音楽です。研究者たちによると、記憶力を高めるためにはバイオリン、マンドリン、ハープシコード、ギターなどの弦音楽の方が他の楽器の音楽より効果的だという結果が出ています。

プレゼンテーションやスピーチの暗記をする際、あなた自身の記憶音楽のテープを作成するのです。覚えたい原稿を声に出して読む間、選んだ音楽の記憶テープをバックグラウンドとして聴いてみてください。眠る前に、またはお風呂の中で、あるいは家事をする時もそれを聴くのです。

## 記憶力を高めるリラックス

リラックスすると記憶の中に情報が蓄えられ、後からそれを思い出すのに役立ちます。しかし、それはある特定のリラックスでなければなりません。身体をくつろいだ状態におきながら、一方で頭脳を鋭敏にしておく必要があります。この集中したリラックス状態がアルファの精神状態です。あなたは毎日何度もアルファの状態になっています。例えば、映画や白昼夢を見ているとき、あるいは、ぼんやりしているときです。頭脳を鍛えていなければ、アルファは恐らくあつという間の出来事です。アルファがいかに豊かで創造的な精神状態かを知りましょう。

アルファに近づく簡単な方法は数えながら呼吸することです。数えながら呼吸することは健康で創造的なアルファ状態に近づくもっとも簡単な方法なのです。

以下その方法です。

1. まわりが静かであることを確認しなさい。
2. まっすぐな背もたれの付いた椅子にかけなさい。
3. 目を閉じなさい。
4. 3度ゆっくりと深呼吸をしなさい。8つ数える間息を吸い、4つ数える間息をとめ、12数える間息を吐きなさい。緊張してはいけません。

5. 肩の力を抜いて、眉と眉の間を緩めなさい。
6. 数えながら呼吸をしなさい。これを5分間しなさい。身体が茹でたスパゲッティのように柔らかいと感じるまでです。しかし、あなたの脳は集中し鋭敏な状態になっています。

これはある種の瞑想の形です。大事なことは、数えることにのみ集中することです。

5分程度数えながら呼吸をした後、身体が完全にリラックスしているのに頭脳は澄んで鋭敏であると気付くでしょう。一度この状態に到達するとそれがアルファと呼ばれるもので、これがその使い方なのです。

スピーチの練習をする前に5分を使ってアルファに到達しましょう。スピーチ当日、アルファ状態になり、それから、メモを見ないで、落ち着いて、リラックスして、スピーチをしているところを心に描きましょう。

**毎日この数えながらの呼吸を5分間**、できれば朝に行うことが理想的です。いくつかのアイデアが頭の中にひよいとしてきて、それらを書き留めたいと思うかもしれません。が、少なくとも5分間アルファ状態に在る必要があるため、この誘惑に負けないでください。あなたは自分の精神状態を制御して集中力を高めようとしているのです。この訓練をすると、脳が活発に働き鋭敏になり、それらのアイデアが再び頭によみがえるはずで、その時書き留めればよいのです。

資料 POWERtalk International Education Feature C95

2022年11月 ITC-J 第41期 教育資料委員会 改訂