

2001年の本。全うなことが書かれている。

「自分流の覚え方でよい。自分なりに工夫することを楽しむような気持ちをもつ。」

「もともと頭の中に入っていないものは出てきません」

「覚えるという行為の結果に、何かを期待しているということです。飲み屋の女将さんは、また来店してくれるだろうことを期待しています。」

●記憶力を高める 12 の極意

(1) 目的を明確にする

覚えるという行為の結果に、何かを期待しているということです。

- ・飲み屋の女将さんは、また来店してくれるだろうことを期待しています。

(2) 好きになること

好きな人とのデ

ートの約束の場所や日時はほとんどの人が忘れないでしょうし、いきたい旅行の出発日時はずぐに覚えてしまいます。

(3) 興味をもつこと

「好きになること」に似ていますが、興味をもっていること、興味をもつことも大切なポイントになります。

学ぶことに興味をもつ工夫、好きになる工夫をしてみてください。本来、**学ぶことは、遊ぶこと以上に楽しさを感じるように脳のメカニズムはできています。**ちょっとした工夫をすることで、脳は学習することに喜びや楽しみを感じるようになります。

(4) 楽しみながら記憶すること

「好きなことであること」「興味をもつこと」に通じますが、楽しみながら記憶することも大切なポイントです。ゲームや遊びのルールはずぐに覚えることができ、なかなか忘れないのは楽しみながら覚えるからです。

(5) イメージを活用すること

言葉や文字よりもイメージの方が記憶に残りやすい。

(6) 感情を移入すること

覚えようとすることに、感情をこめるだけでもずぐに記憶力の二倍や三倍は高まるのです。要はあなたが覚えようとしていることに、どのようなかかわりをもとうとしているのが問題であり、記憶力のあるなしが問題ではないのです。

(7) 体験すること

誰でも自国の言葉を苦労しなくても話すことができます。それは、体験を通して学ぶからです。

(8)覚えられないという不安を取り去ること

飲み屋の女将さんも商売熱心な人です。不安や恐れを抱くよりも、自信をもって意欲的に取り組むことが大切です。

(9)切迫感をもつこと

給料日を忘れる人、手形の落ちる日

を忘れる人はいないでしょう。これはすべて切迫感のなせる業なのです。上手に切迫感をもつことが大切です。

(10)くり返すこと

その道のプロフェッショナルといわれている人は、自分のしているこ

とについては日々精進しています。記憶に残らないほうが不思議なくらいくり返しくり返し努力しているのです。

(11)記憶力を高める環境をつくること

最近では脳と食べ物の研究も進み、脳の神経細胞の働きを高めたり、脳神経細胞の修復を助けたりする栄養素をもつ食べ物がわかってきています。子供のときには脳の発育にはこれらの栄養素が必要ですし、脳の老化が気になる年齢になれば意識的に摂取すべき栄養素になります。

(12)記憶力を高めるトレーニングをすること

最近ではイメージカと波動にたいする感性をトレーニングすることにより、驚異的に記憶力が高まることがわかっています。

自分流の覚え方でよい。自分なりに工夫することを楽しむような気持ちをもつ。



一〇秒くらいじっくりと観察してください。ここでのポイントは観察しながら、全体像をしっかりと頭の中に入れてしまうことです。

つぎに、いままで観察していたものを視線に入らないところに置いて、手近な紙にそれをスケッチしてください。このさい、できるだけ詳細にスケッチします。

どうですか。うまく描けたでしょうか？

じっさいに、このような方法でスケッチをしてもらっても、ほとんどの人が半分も描けません。じっくりと観察し、イメージを頭の中にとたたきこんだつもりでも、すでに半分以上を忘れてしまっているわけです。

しかし、スケッチをすると、覚えられたところ、覚えられなかったところが一日瞭然です。

スケッチがすんだら、実物を持ちだしてきて、いまあなたがスケッチしたものと実物を照らし合わせながら、どの箇所が描けていなかったのか、おぼろげに描けたところほどの箇所だったのかを、確認してみてください。

確認できたら、もう一度実物をしっかりと観察して、

(1)まったく描けなかった箇所

(2)あいまいにしか描けなかった箇所

(3)まちがっていた箇所

などそれぞれの正しいイメージを、しっかりと頭の中に入れ、その状態で、ふたたびスケッチしてみてください。

どうでしょう。今度はずいぶんうまくいったのではないのでしょうか。

・・・

もともと頭の中に入っていないものは出てきませんし、おぼろげにしか入っていないものは、そのように出てきます。

「教えるものがいちばん覚えられる」

◆外国語を覚える

言葉は、イメージと感情が結びついたもの（うれしい、悲しい）。

言葉は、頭で覚えるものではなく、体で覚えることが大切。

楽しみながら、工夫して覚える。

名前を忘れる＝あなたは私にとって重要な人ではありません。

名前を間違う＝全人格を否定されたような気持になる。

名刺交換をしたら、まずは覚えようとする（忘れてはならない）人の顔をしっかりと見ます。つぎに相手の顔の中で、自分にとってもっとも印象的な特徴をすばやく見つけます。

・・・

席上で、ことあるごとに相手の名前をくり返す。

相手が興味を持たなければ、プレゼンテーションの意味がない。

本来、私たちの頭脳は年齢に関係なく、新しいことを学ぶことに喜びを感じるような構造になっている。