



No.1 記憶力アップへの道

日刊サン

「記憶力アップへの近道」

昨秋は11月に雪が降り、今年に入っても寒気が厳しい東京です。世田谷にある我が家の庭もすっかり冬枯れですが、3階の窓から富士山が遠くに望めて夕日に染まる威容を見ると冬の空気が凜として澄んでいることも実感します。冬の夜空は圧巻です。他の季節には見られない星々の煌きに吐く息の白さもわすれて魅了されます。

私達の脳内も宇宙の煌きに負けない美しさです。脳の細胞同士（神経細胞と呼びます）は電気信号によってお互いにコミュニケーションを取っています。神経細胞の数は脳全体で千数百個とも言われ、夜空に浮かぶ星の数にも負けません。情報を伝える時に神経細胞は発火します。情報は一國も休まず出たり入ったりしていますから、常時脳では発火が起こり、それが美しい煌きを創り出しているのです。

脳の中では情報同士が結びついて次々に新しいネットワークを作っています。それは道路をどんどん建設して都市をあちこちに築き上げているようなものです。そして都市と都市とのやりとりを通して私達は日々滞りなく生活を続けているのです。

脳の機能の中で私達が意識していることの一つに「記憶」があります。学齢期には記憶は勉強と直結していましたが、年齢を重ねるとそれぞれの生き様と結びつくために、記憶は人生そのものともいわれています。年と共に記憶力に自信が無くなったと嘆いている人も多いかもしれませんが、実は経験を伴う記憶は忘れにくいものです。そのため私自身失敗したり叱られたりした記憶がありますが、残念なことに褒められたり成功したりした記憶がありません。

では、覚えておきたくても経験を伴わないことはどうすれば良いのでしょうか。聞くが定着する最短距離は「読み・書き・音読」です。この3つの作業は経験することと同じ脳の機能を使っているのです、どうしても覚えておきたいことは

- ① 声に出して読む
- ② 紙に書く（パソコンに入力するものではありません）
- ③ 書いたものをもう一度読む

の順で繰り返してみましよう。きっと想像以上の成果が出ると思います。

次回は覚えておいたことを簡単に思い出す方法をお伝えいたします。