

セミナーレポート

以下のとおりセミナー開催の報告を致します。

1. 演題：「記憶はイメージを使うことで活性される～脳に衰えはない～」

2. 講師：西岡 博史氏

(株)キャニオン・マインド代表取締役

(株)ウイズダム他2社経営

早稲田大学人間科学部環境科学科在学

3. 会場：学園都市センター

4. 日時：平成25年2月20日（18：30～20：30）

5. セミナー内容

- 1) 脳の準備体操
- 2) イラストで言葉を記憶する
- 3) イラストと数字を結び付けて記憶する
- 4) 記憶とは

6. セミナー内容の概要

- 1) 「勉強するのがいやだな」と思うと脳の血流量も増えない。まず、背筋を伸ばして体はリラックスさせる。目をつむって鼻から吸って口から吐くという呼吸をなるべくゆっくりと行う。鼻から吸うときに言いエネルギーが入ってくるというイメージをする。この呼吸法で脳が喜ぶ。
- 2) 簡単な言葉を20個出てくる順番に覚える。ただ覚えるだけでは5、6個くらいしか覚えられない。覚えるときどのように覚えるのか。普通文字で覚えようとするが、文字で覚えるのは記憶に残らない。文字ではなくイラストで覚えるようにする。そうすると文字で覚えるよりも記憶に残る。文字ではなくイラストで思い出すようにする。大事なものは文字で覚えたときより多く覚えられているかどうか。この達成感が脳とセットになって脳が成長する。人の成長は称賛である。脳は称賛によって成長する。
- 3) 20人の歴史上の人物の名前を3分30秒で記憶する。記憶するとき場所をそろえると記憶しやすい。何か記憶をしなればいけないときに、これに書くとわかっていたら場所を揃えた方がいい。電子辞書を使うと場所で覚えられなくなってしまう。紙の辞書だとこのへんに出てきたと記憶され思い出しやすくなる。映像として記憶の引き出しに入れる事が大事である。右脳は感覚的なものであるから、右脳を使って映像として記憶を残す。数字と絵をセットにして記憶の引き出しに引っ掛けて覚える。
- 4) イメージを使った記憶には限界がない。写真のように一瞬で大量の情報を写し取り、思い出すのも容易である。

記憶とは

- ・記憶は言葉に頼って覚えようとしない。
- ・映像（イメージ）化して記憶しようとする習慣をつける。
- ・脳が活性化されて記憶力がアップする。

エビングハウスの忘却曲線が示すように、人は記憶して24時間以内に半分以上忘れてしまう。しかし、一度でも復習すると記憶が残るようになる。

7. 参加者の声

- ◇ 今まで経験した事がない内容で刺激的でした。知的好奇心をくすぐられる体験。楽しいセミナーの進め方も良かったです。
- ◇ 「イメージを使って覚える」というのは今まで意識した事がなく、今後仕事の中でも活用したいと思いません。とても参考になりました。

