

# 生活を楽しむ記憶力の鍛え方

## ◎歩いてθ(シータ)波を出す。

人がワクワクすると、海馬(かいば)はθ波という脳波を出します。このとき脳は活性化し、記憶しやすい状態を作ります。このθ波を意識的に作り出す方法が「歩くこと」。外に出て歩くのが効果的です。通ったことのない道を探したり、目に入る風景や音などに興味を持つと、さらに効果がアップします。



## ◎連想法でストーリーを作る。

買い物リストを思い浮かべ、そのアイテムを組み込みながらストーリーを作り上げると、記憶力を鍛えながら買い忘れも防げます。ストーリーは支離滅裂でも、自分が覚えやすいように組み立てるのがコツ。リンゴの香りやメガネをかけた感覚など、五感もくっつけて覚えると、さらに忘れにくくなるそうです。



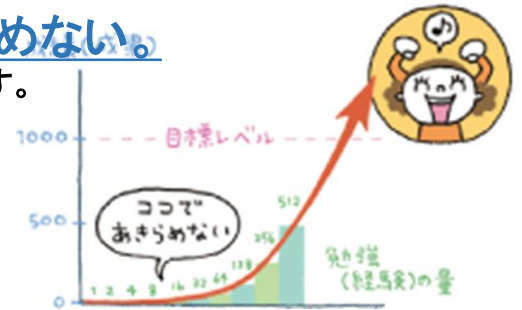
## ◎口角を上げて笑顔を作る。

口角を上げて、にーっと笑顔を作ってみましょう。これだけでも脳は「今取り組んでいることが楽しい」と判断し、脳から快楽物質ドーパミンを放出します。人は笑顔を作るとそれだけで楽しいものを探すようにできています。「楽しいから笑う」のではなく「笑っているから楽しい」のです。脳も活性化し、自然と集中してリラックス。何より自分が楽しくなれますよ！



## ◎効果が実感できる時期が来るまで途中であきらめない。

何かを学習すると、脳は覚えたことだけでなくそれを学んだ方法も記憶します。こんな風に学習効果は2倍、4倍、8倍と累乗で蓄積されていくため、図のような幾何級数的なカーブで表現することができます。初めは1、2、4、8とスローペースで上昇する成績も、ある段階から128、256、512と効果を実感しやすくなる時期が来ます。ここまで努力を続けるべし。



## ◎睡眠1～2時間前は学習のゴールデンタイム。

寝ている間に海馬(かいば)が記憶定着に働いてくれるので眠る直前の学習は最も効率がいい方法。睡眠研究の第一人者スティックゴールド博士によると、もの事を覚えた直後に8時間の睡眠をとるのが理想だとか。8時間といっても必要な睡眠には個人差があります。また、寝すぎると時差ボケと同じ状態になり、記憶力が低下するのでご注意を。



## ◎覚えたことを人に説明する。

声に出したり、手足を使うなど五感もフル活用することで、より強く海馬に「これは必要な情報だ」と訴えることができます。複数の資料を使ってノートをまとめ直したり、友達に説明するのがおすすめ。自分の理解度もわかるし、出力も増えて記憶が定着します！

