

一緒に！右脳記憶トレーニング

2016.6.19

原田敬子（19 期）プロフィール

広島県福山市出身。1980 年ヒンディー語科卒。日本 SP センター入社。

1984 年熊本へ転居、学習塾勤務。10 年間の専業主婦生活の後、学習塾勤務を再開。

右脳開発教室部を担当。幼児、小学生、障害児、高校生を指導。

2011 年遠距離介護のため退職。2015 年個別指導学習塾の講師となる。

熊本市民生委員、熊本市北区まちづくり懇話会委員。

1. 右脳記憶とは

銘記・保持・想起される・・・大脳辺縁系の一部である海馬で処理され、大脳皮質に送られ、長期記憶となるもの。

イメージとして記憶される・・・視覚化（聴覚・嗅覚・触覚・味覚・ESP）

*右脳教室では一般的に、左脳は言語系、右脳はイメージ系、左脳記憶は文字による記憶で少量だが、右脳記憶はイメージによるもので大量に深く記憶出来ると説明されている。（真偽のほどは不明、怪しい感あり）

2. 右脳を機能させるために

リラックス・集中・視覚化 + 大量インプット

3. 一緒に！写真記憶と聴覚記憶

写真撮影の様に、平面の情報を一瞬で記憶します。

耳から入る音声情報を記憶します。

4. 一緒に！ペグ法とリンク法

ペグを設定し、キーワードをペグに引っ掛けて記憶します。

キーワードをリンクさせるストーリーを作って記憶します。

5. 一緒に！イメージトレーニング

瞑想 呼吸 暗示 イメージ

残像からイメージを描いていきます。DVD の様に映像が動きます。

最後にその絵をかいてみましょう。