
El libro de la memoria

タイトル：記憶力の本 El libro de la memoria

著者：アンジェルス・ナバロÁngels Navarro

出版社：エディシオネスB Ediciones B

出版年：2010年

ページ数：144ページ

読者対象：一般（若者から高齢者まで、あらゆる年代の大人が対象）

レポート作成：吉田 恵

概要

本書はとっつきにくい学術書ではなく、遊びながら記憶力を鍛えるための一般書である。読者が自分の記憶の弱点を知り、その弱点を強化するのに必要なトレーニングを自覚するための、記憶力を高めるさまざまなプロセス、作戦、テクニック、アドバイスを紹介する。あらゆる年代の大人向けの多数のゲームを収録してある。若い読者には、注意力や集中力や記憶力の強化に、中年の読者には記憶力を良好に保つために、高齢者には、ちょっとした記憶障害をカバーするために役立つだろう。

目次

イントロダクション～記憶力を高めよう 9P

- ・ 本書の使い方
- ・ 本書の目的
- ・ 脳と記憶
- ・ 記憶の種類
- ・ 記憶の三段階
- ・ 記憶はどこに蓄えられるのか
- ・ 老化と記憶力
- ・ 記憶力の敵
- ・ 記憶障害とは
- ・ 何が記憶力を高めるのか
- ・ 脳に効く行動と習慣
- ・ 記憶力アップの作戦

トレーニング問題 47P

解答 128P

参考文献 136P

内容

「あなたの脳の調子はいかがですか？」「20歳の時と同じです。楽しみの感じ方にも、その能力にも、なんら違いを感じません。明日はまた学会に戻ります」「でも、遺伝学的に何らかの限界があってしかるべきでは？」「いいえ。私の脳はもうすぐ100歳を迎えますが、老化は感じられません。体はしわしわです、それは避けようがない、でも脳は違います！」「どうして老化しないのですか？」「我々は脳の可塑性を享受しています。たとえニューロンが死んでも、残ったものが再構成して同じ機能を保ってくれる、だからニューロンを刺激するとよいのです」「そのための助言をください」「喜びや楽しさを感じ、活発な脳を維持して、それを働かせなさい、そうすれば決して老いることはありません」

冒頭に引用されているこのやりとりは、1986年にノーベル生理学・医学賞を受賞したイタリアの神経学者、リータ・レーヴィ＝モンタルチーニのインタビューからの抜粋である。まさにこの言葉を実践しようとするのが本書であり、あらゆる年代の心を動かすゲームを使って、遊びながら楽しく記憶力を鍛える。

まず前半で、脳のしくみと働き、記憶の種類やプロセス、老化についての知識や、記憶力を高めるためのコツやテクニックを伝授する。例えば、記憶のプロセスは獲得（感覚器官から情報を取り入れて分析、体系化する）、固定（体系化された情報を短期記憶から長期記憶へ移し、保管・保持する）、再生（保持されている情報を必要に応じて取り出す）の3段階がある。最近の研究によると、記憶のプロセスにおいては脳の特定部位、特に海馬や松果体を擁する大脳辺縁系が重要な働きを担っているが、記憶自体は脳の決まった場所に蓄積されるわけではなく、脳細胞であるニューロンのネットワークシステムの中に散らばっていると考えられる。また、老化には健康的な老化と、病的な老化があり、健康的な老化では認知機能は失われず、それゆえ年齢相応の機能低下はあるものの、重大な記憶障害に悩む事なく年を取ることが可能である。ちなみに病的な老化である認知症の場合は、記憶障害に加え、その他の認知機能や日常生活にも支障をきたす。脳の機能を保ったまま老いるには、ストレスと闘い、運動をし、よく眠り、よく食べ、脳を鍛えることが大切であり、知覚や言語、視空間認知、注意力、思考、実行機能、記憶力といった認知能力を最大限に活用するためには、認知機能トレーニングが効果的である。そして、記憶力がある、ないという考え方は間違っている。記憶力とは生まれつきの能力ではなく、個々のテクニックと関係があり、認知症を患っているのではない限り、鍛えれば強化できる。本書では、最良の記憶術というのは個々によって異なり、自ら編み出すものであるという考えから、既存の専門的なメソッドをなぞることなく、記憶力を高めるための鍵や手がかり、作戦を読者に与えることを試みている。

後半は、あらゆる年代の大人の記憶力アップに役立つ95問（内7問は繰り返しのため3回重複）の脳トレ問題とその解答を収録。単語を覚えるもの、数字を覚えるもの、イラストや写真を使ったもの、文章を読んで答えるもの、イラスト、数字、単語を組み合わせた正誤問題など、様々なタイプのゲームやクイズがランダムに配され、それぞれに難易度を示す がつけられている。第1問から第95問まで順番通り解いていくこともできるが、難易度 から まで徐々に難易度を上げていくなど、個々のやり方とペースで進める事が可能である。多くの問題にアドバイスがついており、問題を解くのを容易にし、記憶力アップの作戦として日常生活に生かせるテクニックを紹介している。記憶力に関する豆知識も各所に掲載されている。できれば「記憶力ノート」を用意して答えを書き込み、自身の向上度を把握し管理するとよい。各問題で使った記憶術や記憶の種類もメモし、 提示されている解答時間 思い出せたものの数、あるいは正答数 問題の実際の難易度 覚えるために内容を繰り返した回数などで結果を評価する。結果が良くない場合もあきらめないこと。挑戦する意志と、粘り強さや忍耐こそ脳を刺激する。

所感・評価

高齢化社会が進むにつれて認知症予防がクローズアップされ、いわゆる脳トレがブームになって久しい日本では、脳トレの本が多数出版されている。認知症予防軍のための簡単な内容のものから、思い出しテスト、パズルなど内容もバラエティに富み、毎日できるドリル形式のものや、大判でカラフルなイラストを満載したものの、ポケット版

で気軽に持ち歩けるものなど、体裁もニーズに合わせて選べる。

本書の著者、アンジェルス・ナバロは心理学士で、精神運動とレクリエーション療法を専攻。スペイン本国及びヨーロッパにおける脳トレゲームの第一人者であり、その独創性が高く評価されている。50点以上ある著書はベストセラーとなり、合計400万部近くを売り上げ、10カ国以上に翻訳されている。特に子供向けの知育ゲーム本が有名で、これに関してはどれもカラフルでデザインも秀逸であり、日本で出版しても人気が出そうだ。しかし、大人向けとして書かれた本書は、前述したような日本の市場においてはインパクトに欠けるように思われる。まずデザインだが、表紙（イラストの青いリボン以外）も中身も、使っている色は赤と黒と白だけ。イラストは写実的で緻密、写真は古い時代の白黒写真を使用している。シンプルで大人っぽく、いわゆるヨーロッパのアンティーク調でお洒落ともいえるが、地味さは否めない。漫画及びアニメ王国である日本の読者には、カラフルなレイアウトやデフォルメされた可愛いイラストに馴染みがあり、どちらかというところとつきにくいはず。特に脳トレ本という性格上、見た目にもやる気を起こさせる仕掛けが重要だと思われるため、日本の読者に受け入れられるかどうか疑問である。また、当然のことながら問題にでてくる単語や文章、人の名前はスペイン語で、日本人には馴染みのないものや習慣が含まれており、翻訳する時それをどうするかという懸案もある。読者の自己裁量に委ねられた問題の進め方についても、一日何問、何ページ、何点以上で合格、などマニュアル通りに進めることが好きな日本人にはあまり向いていないように感じる。

しかし、内容に関しては見るべきものがある。前半では脳のしくみや働き、記憶の種類やプロセス、老化と記憶の関係などがかなり本格的にかつ丁寧に説明されていて、記憶力アップのためのヒントや指南も豊富に掲載されている。日本の脳トレ本のほとんどは問題がメインで、読み物があっても簡単にすませている場合が多く（もちろん読者もそこまで求めていないということもあるが）、記憶力のちょっとした入門書も兼ねているというところに本書の価値がある。後半の問題も、実際に解いてみると結構難しく手応えが感じられ、脳の活性化にはかなり役立つと思われる（しかし、問題を解くのにストレスを感じてしまう可能性も否めない。特に高齢者には難しいかもしれない）。そう考えると、万人向けの脳トレ本ではなく、理論にも興味がある読者向けに、脳を学び鍛えられる新書のような形で売り出すという選択もあるかもしれない。

試訳（P44～45）

記憶力アップの作戦

40代というのは、立ち止まり、健康的な生活プランを立てるのに最適な時期です。重要な精神的・社会的活動によって、我々をひどく悩ませる記憶力の大きな変調を避けることができます。

情報の獲得のために

記憶の支えとなるものの手を借りなさい（手帳、リスト、メモ、付箋、タブレットケース、カレンダーなど）。

奇抜な方法を使いなさい（指輪の場所を変える、指にリボンを結ぶなど）。

決まった行動を続けなさい、情報の固定が容易になります。

まるで映画のシーンであるかのように考えなさい、イメージは思い出すのを助けます。記憶したいものを前後関係の中で覚える努力をなさい。

関連付けをしなさい、物事を結びつけてよりよい記憶を獲得しなさい。

覚えている自分を心に思い描きなさい、あるいは鏡の前で覚えなさい。それもまた記憶を焼き付けるのに役立ちます。

文章にリズムや節をつけると記憶は容易になります。

情報を記憶する時、風刺のように特徴を誇張しなさい。後で思い出しやすくなります。

もし単語リストを覚えなければならないなら、カテゴリーで分類し、序列化しなさい。

5文字の言葉を思い出すのは、文字そのものを5つ思い出すより簡単です。記憶はグループだとより保存しやすくなります。長い数字もグループに分けて覚えなさい。

情報の固定のために

寝る前に、その日一日と記憶したいものについて振り返りなさい。夜の間に記憶が定着します。

行動を無意識ではなく、意識的に行いなさい。

繰り返しは情報を固定するために重要です。

大きな声で情報を繰り返し読みなさい、できれば3回繰り返しなさい。2つの感覚器官（視覚と聴覚）が関わると、情報の固定はより容易になります。

前の記憶と新しいデータを関連付けなさい。

情報の再生のために

ある言葉が思い出せそうで思い出せない時、子音を全て思い浮かべて母音と組み合わせなさい。そのうちその言葉を思い出すでしょう。

何かを思い出したい時、特別な姿勢をとりましょう（頭に手を置く、ひげをなでるなど）、そうすれば集中できるでしょう。

思い出す、また定着させるために必要な時間を割りなさい。

そして覚えておいて下さい。記憶力を良くすることは全ての年代で可能です。

Source URL: <http://www.newspanishbooks.jp/read-report-jp/el-libro-de-la-memoria>