

立ち読みPDF

篠原 菊紀
Kikumori Shinohara

一生クビにならない脳

Forest
2545
Shinryo

今から1分間、 「あなたの脳の中に『メモ帳』があること」

を実感してみてください。

※気軽に、リラックスして行ってください

●まず、次の5つの言葉を覚えてください

へんとうたい こしひかり やえざくら
ぎっくりごし たてしなこうげん

●100から7を引いていってください。5回 引いてください。

●次の言葉を覚えてください

富士の山

●「富士の山」をひらがなで逆から言ってください

●最初に覚えた5つの言葉を思い出してください

「5つの言葉を覚えるメモ」、「引き算をするメモ」、
「富士の山を覚えるメモ」を、

脳に用意したのを実感していただけたのではないで
しょうか。

この「メモ帳」の使い方のコツが分かれば、
あなたの脳は、「冴えた脳」に変わります。

◇ 脳の「メモ機能」が知的作業を司る

本書を手にとったいただき、ありがとうございます。

あなたは、脳の機能「ワーキングメモリ」をご存知ですか？

私は年中、脳活動を調べています。多チャンネルNIRSという脳計測器を使い、「学習している時」、「運動している時」、「心を込めている時」、「イメージしている時」、「遊んでいる時」……など、その他あれこれと調べています。

そんな中で、もっとも大切だと思っているのが、ワーキングメモリの力です。

「いざ行動しようとする時、何をしようとしていたのか忘れてる」

「人と話さなければならぬ時に、焦^{あせ}って言葉が出てこない」

「一度覚えたことを忘れてしまう。人の名前が出てこない」

「仕事の処理に時間がかかる。最近ミスが増えた」

「集中が続かない、記憶力が下がった」

「仕事で複数の指示をされると、アタマがまっ白になってしまおう」

「人の話が理解できない、話が伝わらない」

「人の気持ちが分からない。コミュニケーションが上手くいかない」

などの自覚症状がある方は、ワーキングメモリの力が低下している可能性があります。

◇ワーキングメモリとは？

ワーキングメモリとは、「脳のメモ帳機能」のことです。記憶や情報を一時的に保持（メモリ）して、何らかの知的作業（ワーキング）を実行する脳の機能です。

つまり、「読む」、「書く」、「見る」、「聞く」、「考える」、「話す」、「相手の心をくみ取る」……など、何らかの知的作業をする時は、常にワーキングメモリが働きます。

ワーキングメモリは、おおよそ三枚、多くて四枚と考えられています。「あれ」「これ」「それ」という二つの物事を処理するためのメモ帳。よくて、「その他」のメモ帳があると
いう程度です。

これはどういう意味かというと、どんな人でも、三〜四つの物事しか処理しきれないと

いうことです。五個以上の物事を処理しようと思うと、アタマがまっ白。脳は、フリーズします。つまり、行動も思考も停止するのです。

◇現代人の脳はイッパイいっばいで限界

しかし、あなたを含め、現代人は複雑な社会の中で生きています。会社では、いくつもの業務を併行して進めなくてははいけません。家では、配偶者のこと、子どものこと、収入と生活のバランスを考え、さらに、あなたのこと、趣味などにもアタマを使わなければなりません。

つまり、ワーキングメモリは、あなたの生活の中でイッパイいっばいで限界なのです。だから、記憶できないなどの問題は当たり前のことのように起こります。

しかし、だからと言って会社で、「ワーキングメモリが限界なので、ミスしても許してください」。会社内外の関係者に、「ワーキングメモリが限界なのであなたの気持ちを考える余裕はありません」、などと言って許されるはずがありません。

そんな人は、会社に、社会に必要な人間というレッテルをはられてしまっています。では、このような問題を解決する方法はないのでしょうか。安心してください。実は、ワーキングメモリは、枚数こそ増えませんが、使い方を変えることによって、脳のミス、混乱を防ぐことができ、画期的なアイデアを生み出すことができます。

◇ユーチューブ脳で冴えわたる！

ワーキングメモリは、音韻ループ（音のメモ）、視空間メモパッド（画像のメモ）、エピソードバッファ（動画的なメモ）の三種の種類があります。

その中でも、本書では、エピソードバッファ（動画的なメモ）を鍛えて、ワーキングメモリの力を伸ばしていきます。

あなたも、文章で読むよりも、写真を見るよりも、ユーチューブを見た方が物事を理解しやすいし、覚えやすいはず。あなたの脳も、そうなのです。

つまり、この部分の力を強めれば、「記憶力」、「会話力」、「思考力」、「コミュニケーション

ンカ」、「アイデアカ」、「集中力」は高まり、仕事、人間関係、目標達成、恋愛は上手くなるのです。

ワーキングメモリは、仕事力につながります。さらには、将来の幸せ、成功、年収まで決めます。

ワーキングメモリの使い方を伸ばして、脳のメモを上手く使いましょう。その使い方のコツをつかむ。そして、クビが切られない脳を作り、クールで冴^さえた脳を作る。

世のため人のためにあなたの脳を活かす。それが、この本のテーマです。

知っていれば役に立つ、「脳の豆知識」も各章に入れておきました。
それでは、プロローグから気軽に読んでみてください。

目次

一 生クビにならない脳

まえがき…2

プロローグ ワーキングメモリの力で脳は冴えわたる

・「脳本」二万四〇〇〇冊以上…16 / ・脳の儀式…17 / ・ワーキングメモリで脳は冴えわたる…19

第1章 脳の「メモ機能」を強める

↳「超イメージ」こそ脳にとってのリアル

・ワーキングメモリを鍛える「超イメージ」…24 / ・「超イメージ」を体験…25 / ・本質は脳のメモを働かせて「超イメージ」すること…32 / ・言葉へ動作へイメージ…35 / ・「超イメージ」が成果を上げたダーツ実験…37 / ・イメージにはレベルがある…39 / ・ワーキングメモリの三段階レベル…41 / ・三つの目線…43 / ・ねずつちも超イメージで「ととのいました！」…45

第2章 ワーキングメモリを鍛える意味

↳ 「脳のメモ帳」を使い込んで「脳の容量」を増やす！ 「アイデア」「集中」「判断力」について

- ・脳を鍛える基本…50 / ・ストレスがワーキングメモリの力を奪う…51 / ・低下すると「空気が読めない」…54 / ・理想の女性の前で言葉が出ない…55
- ／ ・「判断力」「アイデア力」も低下する…56 / ・ワーキングメモリの枚数…58
- ／ ・聖徳太子の脳は作れない…60

第3章 自分の脳を「超イメージ」

↳ 脳の中に「三つの目線」の動画を作り、あらゆる場面に対応する↳

- ・あなたの脳の中…68 / ・初対面を「超イメージ」する…68 / ・一週間後の自分をイメージする…70 / ・お詫びをイメージする…73 / ・映画の主人公になってみる…74 / ・社長の自分をイメージする…76 / ・キャバ嬢になってみる…79

脳の豆知識

「眼球運動」でスグに集中できる!…82

第4章 相手の「脳内を見る」技術

↳ 脳から考える「人間関係」「コミュニケーション」「伝える力」「褒める力」↳

- ・分かっていない部下、イライラする上司…86 / ・どのレベルでイメージが止まっているか?…87 / ・監督失格!…89 / ・ワーキングメモリが活性化する「伝える技術」…90 / ・小さな指示であること…91 / ・強化学習…92 / ・強烈な禁止

- 系の副作用…95 / ・学習系はじっくり…97 / ・「Why」より「How」…98 /
 - ・イメージが伝わりやすい指示の出し方レッスン…101
- 脳の豆知識** 脳には脂肪が必要

第5章 脳に「記憶の引き出し」を作る

- ・記憶の引き出し…108 / ・学習直後が効く!…109 / ・学習一二時間後がキモ…113 /
- ・学校の学習サイクル…115 / ・復習で全体のイメージをアップグレード…119

脳の豆知識

まごわやさしい…122

第6章 ワーキングメモリを鍛える「睡眠」

- ↳睡眠がひらめきを生む
- ・睡眠中に能力が上がる…124 / ・ひらめきと睡眠の実験…126 / ・寝る前の学

習整理を怠るべからず…128 / ・バラ睡眠学習とは?…129 / ・ワーキングメモリの達人…132

脳の豆知識 記憶するとは、記憶を失うこと?…134

第7章 脳をダメせば行動は変えられる

↳脳によってパフォーマンスを上げる

・劇的に行動が変わる…138 / ・「超イメージ」を刺激する「ドリカム・クエスチョン」…140 / ・「あなたの夢が叶ったとしたら、あなたはどのようなでしょう?」…142 / ・「やる気」「モチベーション」にはサブリミナルが効く!…143 / ・ミラーニューロンはお手本…146 / ・とりあえず始めるとワーキングメモリが動き出す…148 / ・脳の「ど忘れ」対策…150 / ・復習が楽しくなる「ローマン・ルール法」…153 / ・脳の中の幽霊…155 / ・脳を上手にダメしてその気にさせる…157 / ・上を向いて考えた方が前向きな発想?…157 / ・脳をダメしてワーキングメモリを動かす!…159 / ・「生きていくこと」そのものが脳トレ…160

第8章 二〇二五年の脳

↳パチンコと脳から「社会」「ビジネス」の先を読む

- ・二〇二五年の日本は大変なことになっている…166
- ／・パチンコ店でアタマを使い、身体を動かし、コミュニケーション…166
- ／・高齢者のワーキングメモリを鍛える「健康ぱちんこ」…172
- ／・「世のため人のため」は究極のワーキングメモリトレーニング…175

あとがき…177