

脳の働きを利用した効率的なメモの仕方他セミナー覚書

「入出力と左右脳の関係」

アウトプットの際も、左脳から言語情報を引っ張り出そうとするとシンドイですが、右脳のイメージ情報から言語情報に戻してアウトプットすると非常に楽チンになります。

・入力：言語(左脳)→実体・イメージ(右脳)

・出力：実体・イメージ(右脳)→言語(左脳)

どんな勉強もこの脳の使い方でやってみると、驚くほど習得がはかどることを実感するでしょう。

また、メモの取り方も同じで、聞いた言葉をそのまま書き写すのではメモの価値がありません。一度「なるほど〜！」と腹におさめる時に左右全部の脳をフルに使って受け取り、その上でメモするならばそれはアウトプットしていることになります。

更にアウトプットすることがインプットにつながるわけですね。

(聴く)入力→左脳→右脳→出力(メモ)→再入力

そのアウトプットも頻度が高い程、記憶に焼きつくので学習効果を高めることになります。

脳の特性を活用する頭の使い方 (<https://www.mindmap-school.jp/mindmap/head/>より)

・「脳の第一言語はイメージ (Image)である」～脳はイメージで考えている。

・脳がしている仕事

「Imagination (イメージすること)」

「Association (関連させること)」

・記憶の原理

記憶には、以下のような3つの原理があります。

- ・何かと結びつけると、記憶は引き出しやすい
- ・目立つ、変わっている、ユーモアがあるイメージを使う
- ・場所と結びつけると、視覚的に覚えられる

・記憶と創造の関係

記憶も創造も、脳が行っていることは同じです。

「Imagination (思い浮かべる)」

「Association (関連させる)」

記憶する際も、創造する際も、脳はこの2つの作業を行っています。

学習を促進するコツ

・学習しやすい環境を整える

脳は、リラックスしている時、それでいて楽しい気持ちの時に、最もよく働いてくれます。

- ・自分の学習タイプを見極める
五感の使い方による学習タイプ
視覚を良く使う人、聴覚を良く使う人、体感覚を良く使う人
⇒さまざまな五感を刺激しながら学ぶことが、最も効果的な学び方
- ・脳の性質による学習タイプ
落ち着いてじっと座って話を聞くのが、苦手という人
動きながらのほうが学びやすい人
理解するのはゆっくりだけれど、一度理解すればそのあとは早い、という人
何かを食べながらだと、学習がしやすいという人
- ・学習方法を組み合わせる
学習する時に、対話をしたり、絵を描いたり、本を読んだり、身体を動かしたりと、さまざまな活動を組み込むことは、非常に効果的ということです。

脳細胞の性質を活用する

私たちの脳には、数千億個の脳細胞があります。それぞれの細胞からは、神経線維が多数伸びており、他の細胞の神経線維とつながることで、複雑なネットワークを形成しています。この神経線維のネットワークは、頭を使うと徐々に形成されていきますが、何度も繰り返し同じ経路を使うと、その経路が強化されていくという性質を持っているそうです。

また、頭の働くスピードというのは、この脳内ネットワークの「量」と「質」に関係しており、ネットワークが多く、しかも強固であれば、頭はスピーディーに働いてくれるようです。では、学習する上で、この脳細胞の性質をどう活用したら良いのでしょうか。

まず、いろいろなことに興味を持ち、さまざまな分野のことを学ぶことで、脳内ネットワークの「量」が増えるでしょう。また、一度で学び切ろうとせず、繰り返し繰り返し学ぶことで、脳内ネットワークが強化され、その「質」が高まります。

多方面への好奇心を持ち、辛抱強く繰り返し学ぶことが、学習を促進するコツなのです。

脳の状態を整える体操

学習を促進する上では、脳の状態を整えるために身体を動かすことが必要である。

身体を動かすことで脳が活性化される。

長時間、座った姿勢のまましていると、脳が疲れてしまい、頭も働かなくなってきました。

頻繁に休憩を取り、休憩中に身体を動かすことで、学習に取り組んだ時の集中度も高まりやすし記憶力もアップします。休憩を頻繁に取ることで、記憶の量を高めることができます。

PQS

あなたが対人関係でストレスを感じた時何を感じますか？

頭にくる？

呼吸が早くなる？

胸が苦しくなる？

動悸がする？

肩がこる？

身体が重くなる…？

考えてみると、すべて「身体」に反応が出ませんか？

そう、身体は「正直」です。

だから「身体」は「真実」を見抜き、伝えてくれている。

ということは身体は「センサー」であり「検知器」ということになります。

こんな便利な超高性能の身体…じっくり見直してみるとビックリしませんか？

あなたが「真実」を見抜きたいならその「センサー」である「身体」の感覚を研ぎ澄ませばいいわけです。

人はなぜ病気になるのか？！

その根本原因を波動測定の中で探していきますと、最終的にはその人自身の心の問題に突き当たります。

そして、心の問題をさらに深く掘り下げていくと、潜在意識の中に抱えているネガティブな情報が出てくるのです。

そのような潜在意識に記憶されている情報が、現実の世界で抱えている病気や、その他諸々の問題を生じさせている根本原因であることが解ってきました。

ならば、その潜在意識の中に記憶されている情報を変えて行く方法が解れば、あらゆる問題は解決して行くと考えられます。

⇒⇒心身相関療法