

受験・資格
ビジネスに！

脳力に遺伝や年齢に関係ありません！大切なのは使い方！



頭がいい人の 脳の使い方

2月6日(木)発刊

株式会社あさ出版(代表取締役:佐藤和夫、所在地:東京都豊島区)は、小田 全宏 著『頭がいい人の脳の使い方』を2020年2月6日(木)に刊行いたします。

脳の使い方は誤解されている

「頭が悪い」「物忘れがひどい」……など悩んでいる方は多いでしょう。しかし、脳力に遺伝や年齢は、関係ありません。ただ脳の使い方が間違っているだけです。本書では、このような間違った「脳」に対する思い込みを払拭します。

世界記憶力選手権優勝者やスポーツ解説者の松岡修造氏にも手ほどきをした脳力開発の第一人者の著者が、記憶力、集中力、情動コントロールを軸に、誰にでもできる上手な脳の使い方を46のコツにまとめてご紹介します。受験勉強、資格試験対策をする前に、ぜひ一読していただきたい一冊です。

書籍名 : 頭がいい人の脳の使い方

刊行日:2020年2月6日(木) 価格:1,400円(税別)

著者名:小田 全宏(おだ ぜんこう) ページ数:232ページ

ISBN : 978-4-866671710

【目次】

はじめに

第1章 誤解されている「脳」の常識

第2章 「脳力」の基本は質の良い記憶

第3章 記憶力を高める8つのメソッド

第4章 「脳力」の効果は集中で変わる

第5章 「脳」と心を活性化させる情動マネジメント

第6章 シチュエーション別 脳の使い方

おわりに

【著者プロフィール】

小田 全宏(おだ ぜんこう)



一般社団法人アクティブ・ブレイン協会会長。(株)ルネッサンス・ユニバーシティ代表取締役。1958年滋賀県彦根市生まれ。東京大学法学部卒業後、(財)松下政経塾に入塾。1986年より人間教育の研究所を立ち上げる。1991年(株)ルネッサンス・ユニバーシティを設立し、陽軒思考を基本理念とした講演・研修活動を展開。2003年より能力開発の手法である「アクティブ・ブレイン・プログラム」を創始。受講生は4万人を超え、記憶力の大会で6連覇する卒業生も輩出。また認定NPO法人「富士山を世界遺産にする国民会議(現在の「富士山世界遺産国民会議」)」を2005年に立ち上げ、運営委員長として2013年の世界遺産登録に尽力する。2019年より一般社団法人「ジャパン・スピリット協会」を設立し、日本の素晴らしい心を世界に発信する活動を開始。その他いくつものNPO法人を運営し、社会起業家としての活動を展開している。編著書多数。



記憶

1. 情報を「リンク」させる

人間の脳が一気に憶えられる情報の数は、一般的に「3つまで」です。なので複数の単語を憶えようと、1つひとつ頭に入れようとしても、限界がやってきます。複数の単語をもっと簡単に覚えることができる方法が「ストーリー法」です。単語と単語を連結させて物語を作ることで、記憶を定着しやすくなります。

単語(例)

- | | |
|--------|----------|
| ①りんご | ⑦ハンバーガー |
| ②自動車 | ⑧メジャーリーグ |
| ③東京タワー | ⑨サボテン |
| ④うどん | ⑩鶯 |
| ⑤飛行機 | |
| ⑥自由の女神 | |

ストーリーをつなげる

私は①りんごを食べながら、②自動車を運転して、③東京タワーに行きました。東京タワーを見学したあと、お腹が減ったので近くの食堂で④うどんを食べ、空港に向かいました。⑤飛行機に乗ってアメリカ出張に行くためです。

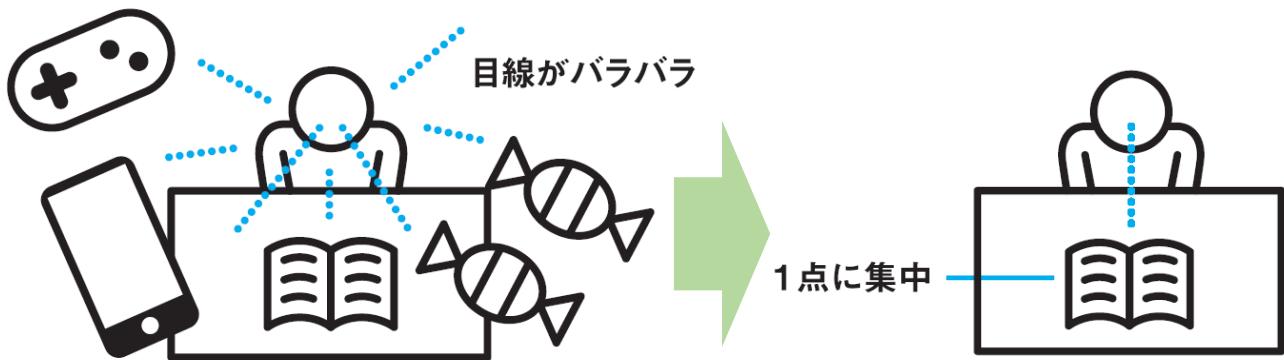
機内放送でニューヨーク上空に着いたと案内があり、窓から下をのぞくと⑥自由の女神が見えました。空港で⑦ハンバーガーを食べたあと、⑧メジャーリーグの試合を見に行きました。

翌日、カリフォルニアに移動する道中、砂漠で大きな⑨サボテンと悠々と飛んでいる⑩鶯を見て、とても感動しました。

集中

2. 意識を乱すものを視界から遠ざける

人間の意識は、視覚に大きく影響を受けています。脳は楽しいことが大好きなので、どうしても苦痛に感じるものより楽しいことのほうに気が散ってしまうからです。なので、集中したいことがある時は、意識を乱すものは視界から遠ざけてから始めることが大切です。



整理

3. アイビー・リー・メソッドで「忙しい」をカットする

「忙しさ」とは、「何かをしている時に、別のやるべきことが脳に浮かんでくる状態」です。では、どうしたら頭の中を1つのことだけにできるのか。それは、すべきことを整理して、目の前のことだけを考えられるようにすることです。その方法の一つが、100年以上もの間、世界中で活用されているアイビー・リー・メソッドです。「1つの作業が終わるまで、次の作業をやってはいけない」というルールです。以下を行うことで、心おきなく目の前のことだけを考えられるようになります。

アイビー・リー・メソッドの手順

1. その日すべきことを6つ書き出す
2. 書き出した6つに順番をつける
3. 「1つの作業が終わるまで、断固として次のことをやらない」と決め、メモに書いた順番に従って1つずつ実行する
4. 「1~3」を繰り返す
5. できなかったことは後悔せず気持ちよく受け入れる
6. 明日やるべきことを6つあげる