1月 さいとう内科・循環器クリニック通信

WEB予約

Vol.76

2026年1月

住所：東京都中央区日本橋大伝馬町13-8
メディカルプライム日本橋小伝馬町3階
TEL：03-3639-3110　FAX：03-3639-3112

2026年1月　診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

あけまして
おめでとうございます！

2026年2月　診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

「今月の言葉」

どんな人間でも、完全な嘘つきになれるだけの
優秀な記憶力は持ち合わせていない

～リンカーン（アメリカ合衆国16代大統領）～

一般診療	月	火	水	木	金	土	日
10:00-13:00	●	●	●	●	●	●	×
15:00-18:30	×	●	●	●	●	×	×

●9:00-12:30

忘れっぽさと記憶の話

あけましておめでとうございます。2026年が始まりました。皆さま、年末年始はいかが過ごされましたか。私はとくに遠出をすることもなく、家でゆっくりと過ごしました。ところで、皆さんは「今年の目標」は立てられましたか。

私の目標は、ずばり「記憶力の強化」です。私も50代後半になり、記憶力の衰えを強く感じるようになってきました。テレビを見ていて俳優さんの名前が思い出せずに「あの人」と言ってしまったり、物の名前が出てこずに「それ取って」と妻に頼んだりすることもしばしばです。漫談家・綾小路きみまろさんの中高年ネタに「言ったことも忘れ、言おうとしたことも忘れ、忘れたことも忘れました！」というフレーズがありますが、まさにその通りだと苦笑してしまいます。

そこで年末年始には、「記憶力」や「勉強法」についての本を何冊か読んでみました。その中でも特に印象に残ったのが、「ごく平凡な記憶力の私が1年で全米記憶力チャンピオンになれた理由（エクスナレッジ）」という一冊です。この本は、全米記憶力選手権を取材したジャーナリストである ジョシュア・フォア が、「記憶する」という一見すると特殊に思える能力に強い関心を抱き、記憶力に長けたさまざまな人々への取材を重ねていく中で、自らもトレーニングに挑戦していく記録です。そして最終的に、「記憶の宮殿」と呼ばれる古代から伝わる記憶法を用いて鍛錬を重ね、本人が全米記憶力チャンピオンになるまでを描いた物語となっています。

この本自体は、記憶力トレーニングの実用書ではないため、具体的な方法が細かく解説されているわけではありませんが、印象的なエピソードがいくつも紹介されています。

例えば、こんな実験があります。高校生たちに、写真を0.5秒ごとに次々と見せていきます。写真の内容は、大谷翔平、赤いバラ、トヨタ自動車の車など、さまざまです。30枚の写真を見終えたところで「覚えられましたか」と尋ねると、（当然ながら）全員が「覚えていない」と答えます。ところが30分後、今度は先ほど見せた写真と見せていない写真を2枚並べ、どちらが以前に見た写真かを答えさせると、全員が正確に当てることができたのです。この実験を2,500枚の写真で行っても正答率は90%以上、さらに1万枚でも80%以上の正答率だったといいます。このエピソードは、私たちが自覚していないだけで、人間の脳が「記憶」という点において非常に高い潜在能力を持っていることを示しているように感じました。

こうした人間の記憶の特性を、古代から体系的に利用してきた方法の一つが、「記憶の宮殿」と呼ばれる記憶法です。シモニデスは、紀元前500年頃に活躍した詩人です。ある晩餐会に招かれた直後、その建物が崩壊し、彼以外の出席者が全員亡くなるという悲劇が起こりました。遺体は激しく損傷し、誰が誰なのか判別できない状況でした。その中でシモニデスは、「誰がどこに座っていたか」を正確に記憶していたため、出席者全員の身元を言い当てることができたのです。この経験から彼は、「記憶は空間と結びつけることで強化される」という法則に気づき、それを体系化したものが「記憶の宮殿」と呼ばれる記憶法です。

詳しい方法は割愛しますが、私たちは「空間」や「場所」と記憶を結びつけることを、ごく自然に行っています。例えば私は、毎朝クリニックに到着すると、その日にやるべきことをメモに書き出さなくても、院内の様子を頭に思い浮かべることで「どのスイッチを入れるか」「まず何をするか」を思い出すことができます。このように、具体的なイメージを伴って覚えることは、記憶においてとても重要です。

人の名前も同様です。例えば外国人で「ベイカー」という方がいた場合、名前を繰り返すだけでは覚えにくいものですが、「パン屋のベイカーさん」と結びつけ、アンパンマンの「ジャムおじさん」を思い浮かべると、ジャムおじさん → パン屋 → ベイカーという連想が働き、自然と名前を思い出しやすくなります。

なお今回は、「勉強法」についても何冊か本を読んだので、そこで得た知識を少し共有したいと思います。

まずは、よく行われているものの、実はあまり効果が高くないとされている勉強法です。「参考書を何度も読み直す」「蛍光マーカーで線を引く」「まとめノートを作る」「何度も書いて暗記する」「授業を受ける」これらの方法は、一見すると勉強しているように感じますが、実際には「作業」や「受け身」になりやすく、あまり頭を使わない学習法だとされています。

一方で、・想起練習・分散学習などの勉強法は、学習効果が非常に高いとされています。

想起練習には、白紙に覚えていることを書き出す方法や、テストを受けること、暗記カードを使うこと、問題を見て答えを思い出すことなど、さまざまなやり方があります。

また分散学習とは、一度に大量の内容を詰め込むのではなく、学んだ内容を「1日後」「1週間後」「1か月後」と時間をあけて繰り返し復習することで、記憶を定着させていく学習法です。

分散学習と聞いて、私が思い出すのは、私自身や子どもたちが学んでいたヴァイオリンの才能教育（スズキ・メソード）です。スズキ・メソードでは、弾けるようになった曲もその後も何度も繰り返し練習し、「いつでも楽譜を見ないでも演奏できる」状態にしておくことが求められていました。その結果、自然とすべての曲を暗譜できるようになり、さらに新しい曲に取り組む際の上達も早くなったように感じます。

いかがでしたでしょうか。日々の生活や学びの中で、少しでもお役に立つヒントがあれば幸いです。私も今年は資格取得に向けて勉強をしてみようと思っています。本年も、皆さまの健康を支えられるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

文責　齋藤　幹