

あなたの脳をバージョンアップ！

「記憶力アップ！ アクティブ・ブレインのすすめ」

★ストーリー法で憶えてみよう。



～想いを叶えるお手伝い～ 想叶（そうか）
アクティブ・ブレイン協会 認定講師 松井達治

まえがき

「記憶力アップ！ アクティブ・ブレインのすすめ」

皆さま、初めまして、アクティブ・ブレイン協会認定講師の
松井達治（まついたつじ）と申します。

突然ですが皆さま、記憶力に自信はありますか？

あれ？それ？とか単語が出てこないような経験はしたことはありませんでしたでしょうか？

私自身そうでした。40歳を前にして増えてきた気がする。

その時にたまたま巡り合ったのが、**アクティブ・ブレインセミナー**でした。

雷に打たれたというのは言い過ぎに聞こえるかもしれませんが、
それくらい私の中で電気が走りました。

そして、このセミナーをお伝えたいと思い講師になり、セミナー
を開催しました。多くの方が、本当に「**記憶力をアップしたい！**
と思うなか、

どの様にしたら良いか？

方法がわからない。

そのような方にぜひ読んでいただきたい内容となっています。

アクティブ・ブレインセミナーを受講してみたいけど「少し気になる？」という方にもオススメです。読んでいただいた後は、セミナーがよくわかっていただけたと思います。

もくじ

0) まえがき

1) 20 個の単語を憶えてみよう

2) アクティブ・ブレインとは何か？

3) 短期記憶とは

4) 長期記憶とは？

5) 記憶にあたっての 4 つのポイント

6) ストーリー法による記憶（20 個の単語について）

7) 記憶力向上の実例

1) 20個の単語を憶えてみよう

皆さまは20個の関連のない単語を、何分間で記憶できるでしょうか？試しに以下の20個の単語を憶えてみましょう。

1 番アフリカ人 2 番白熊 3 番メガネ 4 番みかん
5 番封筒 6 番歯ブラシ 7 番イタリア 8 番パソコン
9 番扇風機 10 番マスク 11 番お金 12 番パトカー
13 番チョコレート 14 番アリ 15 番掃除機 16 番テニス
17 番帽子 18 番ビール 19 番月 20 番団子

さて、何個記憶できましたか？

これが10分でしっかり20個の単語を記憶して、時間がたっても憶えている。このようなことができることになれば、俄然記憶に自信が持てるのではないのでしょうか？

そんなことは、「とうてい無理だ！」と思う方。

また、「かなり難しいのでは？」

と考える方は、もちろんいるでしょう。

しかし、記憶法する「方法」さえ知っていれば誰でも簡単にこの20個の単語を憶えることができる。ここで憶えるということは、1番から20番までスラスラと言え、なおかつ3番は〇〇4番5番は〇〇と答える。詳しくは [http : www.souka-abs.com/](http://www.souka-abs.com/)

「松井達治 そうか」で検索して、ご覧ください。私が実際に記憶する映像をご覧いただきたいと思います。

これは私だけが持つ特殊な能力ではなく、ほぼ全ての皆さまができる「素晴らしい技法」です。それは、紙もペンも使わない。

今までの常識を覆す記憶法なのです。

皆さまの中で、最近物忘れがひどくなってきた・・・

ちょっと前に考えていたことが思い出せない・・・

あれ・これ・それ？など固有名詞が出てこない・・・

この部屋に、何を取りに来たのか思い出せない・・・

このようなことはないだろうか？

また、このような症状が出た際「もう年だし・・・」

の一言で諦めていませんか？

この冊子を手にとっている方は、「**記憶力を上げたい！**」

という人でしょう。ぜひ改善する世界があると思って読み進めてください。

2) アクティブ・ブレインとは何か？

私が、アクティブ・ブレイン・セミナーを受講したのは2014年の6月。**雷に打たれたような衝撃を受けた瞬間。**

講師になるような人は昔から記憶力に長けていたと思われるでしょうが、アクティブ・ブレイン・セミナーを受講する前は私も記憶力に自信がなく、薬学部時代も「憶える」という作業には大変苦勞しました。今なら、学生時代の私に

「なぜ憶えられないのか？」

「どうすれば、憶えられるのか？」を明確に説明できる。

要は、「やり方が間違っていた」

「脳の使い方が間違っていた」ということです。

記憶力のよい人はすぐ長く覚え、必要な時、瞬時に思い出せる。逆に記憶力の悪い人というのは、なかなか憶えられず、憶えてもすぐ忘れる。思い出せずに、答えを見てやっと「アッ！そうだった」となる。皆さまは、どちらに当てはまるでしょうか？

アクティブ・ブレインは2日間で脳を活性化し、脳力を飛躍的にバージョンアップしていく。しかし記憶法のみではなく、
<記憶法というのは2000年前の古代ギリシャの時代から存在しているが>アクティブ・ブレインはアクティブ・ブレイン協会会長の小田全宏氏が、松下政経塾で学んだ人間学と記憶法をマッシュアップさせた日本独自のメソッドです。

「陽転思考」というのはご存知でしょうか？物事には陰と陽の見方があります。一人の人間など、すべてのものには明るい面と同時に暗い面があるが、物事を捉える時に太陽のように明るい面に目を向けようという考え方を陽転思考といい、陽転思考を中心と

した人間学がある。そして自分の能力（脳力）は無限大にあるということをお伝えする手段として記憶法を用います。オリンピック選手も導入する脳の使い方である。現在 28,000 人以上が受講し 102 名の（平成 28 年 8 月 30 日現在）認定講師がいます。小学校 5 年生以上から受講できます。

アクティブ・ブレインを受講することでアップする力



3) 短期記憶とは

さて記憶には、短期記憶と長期記憶があります。

今までの私たちの記憶の仕方はどうであろうか？

きっと今までは、何回も書いて憶える。何回も読んで憶える。

このような感じで憶えているのではないのでしょうか？

その方法もあります。

しかし数回その単語を聞いただけで果たして憶えているだろうか？単語を憶えるのに普通人間の脳はどのように感じるかという
と、1個は余裕2個もなんとか3個以上で「いっぱい!」。もしくは1個2個3個はなんとか、それ以上は「いっぱい!」

といった感じでなかなか憶えていかない。憶えても混乱してしまうことがあります。

それは皆さまが（短期記憶の）小さな袋に入れていくからです。

それでは、入らない。入ったとしてもすぐに忘れてしまいます。

それはちょうど、パソコンのハードディスクのように上書き保存されていく様な感じです。新たに記憶すると前の文字は忘れてしまいます。

そうして、自分は頭が悪いと思っているのです。でも安心してください。みなさんそうですから（苦）

4) 長期記憶とは？

では実際にアクティブ・ブレインではどのようにするかということをお伝えします。

長期記憶とは先ほどの小さな袋にギュウギュウ入れるのではなく、いわば宇宙のように広大なスペース。この中に記憶するものを入れます。

すると、今までの何倍も量を簡単に記憶できます。

では、記憶力が良くなるとどうなるのでしょうか？

身に付けた記憶法は、学校のテストや、試験勉強や資格をとるときに大いに活用できます。

中学入試から大学入試や様々な資格試験まで。私は薬剤師でもありますが、薬学部の試験は頭の中に記憶したものを活用して答えることが主になります。そこで記憶力をアップすることは、とても重要になります。

長く憶えている記憶の中にはこのようなものもあります。

思い出。記憶がなくなるということは様々な思い出がなくなる。

もっと極端にいうと、自分自身が誰であるか？ということもわからなくなります。

このように記憶は、私たちの人生にとっても重要なものです。

では、長期記憶に多くの情報をしっかり入れる方法をお伝えします。

もう年だからと言って諦めないでください。

脳という器官は鍛えれば成長する器官とも言われています。

そのため、これから鍛えていけば、まだまだ成長していく器官です。

今日は、皆さまの人生の中で一番若い日です。さあ記憶しましょう。楽しみながらやっていきましょう。



5) 記憶にあたっの4つのポイント

先ほどの20個の単語はうーんと考えて気合で覚えようとしてもなかなか覚えられなかったのではないのでしょうか？

記憶するには、ポイントがある。この4つのポイントをお伝えします。

1つ目は リラックスすること。

緊張状態ですと入っていきません。

2つ目は 好奇心を持つこと、集中すること。

集中すると別のことがよぎりません。また、興味を持つことも大切です。自分が好きな趣味などはしっかり憶えることができる。時々小さな子が多く電車の種類を憶えることができる番組などを見たことがないでしょうか？

好きなことは簡単に憶えることができます。もちろん集中もします。

3つ目は 方法を知ることです。

今までのやりかたでは限界を感じていた人も記憶法を使うことで何倍も成果が出る方法です。

4つ目は、イメージすることです。

その物体や、人物などをイメージします。

例えば「〇〇」を買ってきて！といった時、「〇〇」が思い浮かんだ方は「〇〇」を知っているから買ってくるが、「〇〇」を知らな

い人は「〇〇」を思い浮かべてください。と言っても頭の中で？？
それなに？という感じで思い浮かびません。他の人に聞いて、「△
△」といわれ、「◇◇」や「××」を買ってくるかもしれません。
このように知らないことは行動に移せません。イメージができる
ように説明してあげることがとても大切です。
周りの方にしっかりとイメージができているかを確認してもらう
ことが大切になります。
このようにイメージすることはとても重要です。



6) ストーリー法による記憶 (20 個の単語について)

さて、先ほどの 20 個の関係のない単語を今、皆さま書けるでしょうか？紙に書いてみましょう。1 番〇〇 2 番〇〇という感じで 20 個書いてみましょう。

いかがでしたでしょうか？何個書くことが出来たでしょうか？

15 個以上、番号と単語が合えばかなり素晴らしいです。

もし書けなくても気にしないでください。これから記憶法をお伝えしますので。その記憶法はストーリー法という方法です。

ストーリー法は、物語を作っていきます。そして皆さまが映画監督になったような感じ、もしくは、映画を見る感じで思い浮かべてみましょう。ではいきましょう！

「アフリカ人が白熊を見に行くツアーに行きました。あれ、最近見にくくなってきたなあ。そうだ、メガネを掛けよう。うん、よく見えるようになったぞ。

しかし、喉が渴いたなあ。あっ、みかんを持っていたからみかんを剥いて食べよう。うん喉も潤ってきた。

あれこの封筒は何だろうか？中には歯ブラシが入っているな。

そうだ歯ブラシをイタリアまで送る予定だった。さて？

どうやって送れば良いのかな？帰ってパソコンで調べよう。

ウッ、寒い。昨日扇風機つけて寝ていたためか。

予防のためにマスクをつけよう。

うわー、お金がばらまかれている。

パトカーも来ているね。

あれ？よくみたらあれはチョコレートだった。

こんなにばら撒かれていたら、アリが来るから、アリが来る前に掃除機で吸っておこう。

あっ今夜、テニスに行く予定だった。汗をかくから帽子も持って行こう。

終わった後のビール今から楽しみだなあ。今夜は月が綺麗だから。団子も一緒に食べよう。」

このように物語をつくると、流れが付いてきます。すると先ほどと比べて格段に覚えやすくなります。そしてその映像を思い浮かべていただくとさらにはっきりと記憶できます。読みながら映像を浮かべていくとしっかりと脳に記憶できます。

では、ご自分で20個書いてみましょう。

先ほどよりスラスラと書けたのでは？



7) 記憶力向上の実例

このように記憶法を使うと簡単に記憶できます。記憶法を学ぶだけで、皆さまの脳が格段にバージョンアップします。そして記憶に対してコンプレックスがなくなり、自分に対して自信がつきます。「自分の力はこんなにも素晴らしい!」と感じます。脳が数段階バージョンアップすることが、このアクティブ・ブレインでは体感、体得できます。では記憶力が上がるとどのようになるのでしょうか?

子ども達が体得すれば記憶力が上がることで自信がつき輝きが変わってきます。成績が急激に上がる子どもが出てきます。学ぶ姿勢も2日間で明らかに変化します。無限の可能性を目の当たりにする瞬間です。

また、勉強以外のスポーツ競技などにも発揮されます。アクティブ・ブレインはオリンピック選手も導入する脳の使い方です。

記憶できない自分から、記憶できる自分に一気に変化し、そして自ら成長する喜びを感じ、勉強します。この変化は子どもだけではなく、大人も仕事上で何倍も成果を出す人が出てきます。今まで年のせいだから、と最近は引っ込みがちだったのが、どんどん積極的になります。明るくなります。まさにアクティブに変わっていきます。

人生が輝く技法が、アクティブ・ブレインにはあります。

アクティブ・ブレインの考えを全国の方に知っていただきたいと心より思っています。

ご興味がある方は、そうかホームページ www.souka-abs.com を
ご覧ください。また受講された方の、感想をホームページに受講
生の声を記載しております。人数が集まれば会場にお伺いして
出張セミナーも開催します。一度ご相談ください。
ご自身や子ども達の可能性に投資してみませんか？

平成28年10月9日

松井達治

[講演や出張セミナーの依頼の相談及び内容はこちらから](#)

本書内での無断複写・転載を禁ず

アクティブ・ブレイン・セミナー受講後の変化の声をいただきました

40代 男性

結論から言います。ABS受講後、私の契約率は約3.4倍になりました。ベーシックコースを受講させて頂き、丁度、4ヶ月が経ちました。今、思い起こせば、記憶術を通して「自分を信じる力」を取り戻すことができたのだと思います。今まで、別に自分に自信が無かったわけではありません。しかし、その自信に確固たる根拠があったわけではありませんでした。しかし、2日間を通して受講することで、ビジネスでも本当に大切なイメージ力、集中力と発想力を学び実践することで、最初は半信半疑だったことができるようになり、とてつもない自分の脳力を信じるきっかけを与えて頂きました。本当に受講して良かったと実感しています。

60代 女性

アクティブ・ブレイン・セミナーを受けてから変わったところは、日常生活の中で、覚えるとき、関連付けて覚えると忘れないと気がつき実行しています。例えば買い物は習ったようにイメージをつけて、人の名前は〇〇の〇〇さんと覚えると忘れなくなりました。自信が出来て物事を前向きに考えるようになり、娘からは元気になったと言われました。

10代 子供 学生の父親

中学入学後に、成績が下がり自信をなくしかけていた息子が受講し、自信を回復。1ヶ月後に成績が、向上しました。その後3回のテストも上位を維持してます。息子が言うには特別に意識していないようです。ただ、先生の言っていることは、思い浮かべることが多くなっているようです。家での勉強量は少なくなっています。息子いわく、授業中は集中しているとのこと。がむしゃらにしているというより、余裕を持っているようです。家ではパソコンや、ゲームばかりしています。親としては少し不安ですが、不思議ですね。

50代 男性

受講後の変化としては、効率的な仕事のこなしです。（記憶力による脳の刺激のせい？）短時間集中と完成イメージ、次の仕事へ移行のスムーズさに驚きます。また、研修で感じた“やればできる感”。これは、意識面の変化です。膨大な資料にも“できる・大丈夫感”の芽生え。そして、何かと覚えようとする傾向。（脳が刺激を欲しがっているのか？）研修のおかげで、自分の可能性や成長が信じられるようになりました。

アクティブ・ブレイン・セミナー 受講後 感想文一部抜粋

20代 男性 学生

アクティブブレインセミナーを受講して素直に楽しかったです。2日間通して、様々な技法を学びましたが、セミナーの土台であるイメージ連結法、6つの考え方をこれからも私は大切にしていきたいと思いました。生涯忘れることがない言葉を学びました。

20代 男性

正直最初はといてあえず受けてみようかな？という感じでしたが、受講してみると裏腹に頭の中で単語が入っていった単語を何も見ずに言っている自分にすごく驚きました。やる気もどんどん湧いてきて、次は何をするのかな？と興味を自分から持つようになりました。これからがもっともっと楽しみにしました。本当にありがとうございました。

40代 女性

自分の記憶の衰えに恐怖さえ感じていた日々でした。本当に私の記憶は高まるのか。どうやったら、私の脳はバージョンアップ？と思っていた受講前それが驚きです。学生の頃に知っていれば、きっと勉強が楽しかったにちがいない。と思いましたので子供達にも受講させたいと思います。他のセミナーも受けて、自分の可能性を広げたいと思います。松井さんありがとうございました。

60代 男性

まず、イメージ連結法で覚えることができたことに自分自身に感動してます。しかしながら、これは死ぬほど練習したわけではなくやり方を教えていただいで、その通りに実行しただけでできるようになったのです。今まで、脳を使う方法が我流だったのです。適切な方法があれば脳はその能力を十分に発揮できることが心変わりました。今回は色々ご教授を賜り本当にありがとうございました。

～想いを叶えるお手伝い～想叶（そうか）認定講師松井達治

【プロフィール】



松井達治（まついたつじ）

昭和48年 福岡市生まれ 2歳より大分県別府市にて過ごす。

大分県立別府鶴見丘高校卒 城西大学薬学部卒

埼玉県の調剤薬局、株式会社パルオネスを経て2002年に父の経営する会社

株式会社松井商会に入社、2004年に代表取締役社長に就任現在に至る

2014年にアクティブ・ブレインセミナーと出会い、同年12月に認定講師になる。

アクティブ・ブレイン協会 マスター講師

アクティブ・ブレイン読書法講師 学習法講師

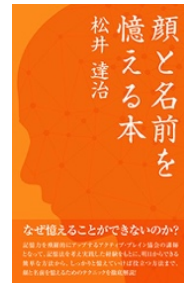
ABアカデミー認定インストラクター

薬剤師

株式会社 松井商会 代表取締役社長

～想いを叶えるお手伝い～ 想叶（そうか） 代表

著書に「顔と名前を憶える本」Amazonの電子書籍にて販売中



～想いを叶えるお手伝い～ 想叶（そうか）

〒874-0834 大分県別府市新別府4組

電話：070-1947-0218 FAX：0977-26-5795

HP: www.souka-abs.com/ mail: souka19470218@gmail.com