|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 第１回 | 第２回 | 第３回 | 第４回 | 第５回 | 第６回 |
| 講義 | 『記憶のステップ』・記銘―保持―想起 | 『脳と記憶』・記憶に関連する脳の部位 | 『記憶のプロセス』・どのように記憶されるのか | 『ストレスと疲労』・ストレスと疲労が記憶に与える影響 | 『睡眠の重要性』・記憶のための睡眠の役割 | 第１回～第５回の復習 |
| 補完手段 | ①『複数の物を覚える』・記憶の技□　繰り返し□　関連付け□　チャンキング | ①『メモの使い方』・記憶の道具* メモ
 | ①『過去のことを思い出す』・記憶の技□　再認□　記憶の痕跡をたどる・記憶の道具* 写真
 | 『電子機器を使う』・記憶の道具スマートフォン　□　メモ　□　カレンダー　□　リマインダー　□　アラーム　□　カメラ（写真）　□　カメラ（動画）　□　ボイスメモ | 『名前を記憶するための方法』・記憶の技* 繰り返し
* 関連付け
* 総当たり（しらみつぶし）
* 精緻化
 |
| ②『記憶の道具』・記憶の外的補助具の紹介 | ②『道順を記憶する』・記憶の道具* メモ

・メモの練習とマッピングのポイント | ②『これからすることを覚えておく』・記憶の道具* スケジュール帳
* ふせん
* アラーム
* 物理的リマインダ
 |
| 生活習慣 | 『身の回りの環境を変える』・環境が記憶に及ぼす影響 | 『運動の重要性』・運動が脳と記憶に及ぼす効果 | 『食べ物と栄養』・食事が健康と記憶に及ぼす効果 | 『ストレスと疲労の管理』・リラクゼーションの方法 | 『睡眠を改善する方法』・良い睡眠を取るための工夫 |