|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |