

5年後、ふたりの記憶力はなぜここまで開いたのか？

脳を鍛える「書かない」寝る前3分日記



同じ65歳。ある夜の「小さな決断」



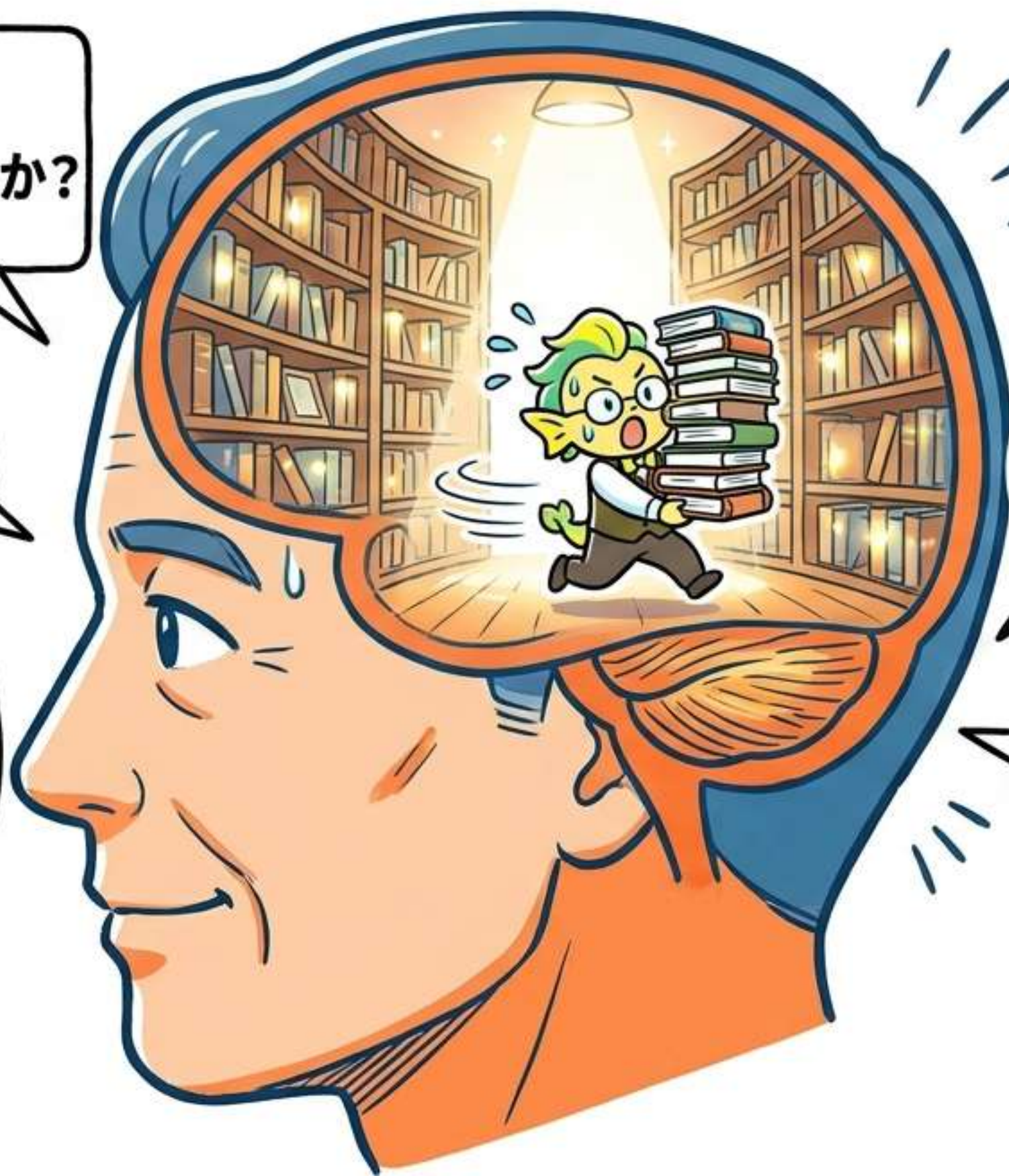
脳内の「海馬の司書さん」をサボらせない2つのルール



ルール①：
なぜ「書かない」のか？

紙に書かれると
『保存されたからもういいや』
と安心しちゃうんです。

書かないことで
『どこにもメモしていないから、
自分がしっかり覚えて
おかなければ!』という
適度な緊張感が生まれ、
記憶が強くなります!



ルール②：なぜ
「寝る前」なのか？

私たちは寝ている間に、
昼間積み上げた本(記憶)
を棚に整理します。

寝る直前に思い出すと
『この本を今夜中に必ず棚に
入れて!』という最優先の
指示になるんです!

実践ステップ①：時間を「逆再生」する



今日一日の巻き戻し (約1分)

完璧じゃなくてOK!
空白があっても当然です。
思い出すために、私が棚の間
を歩いて探すこと自体が
『脳の筋トレ』になる
んです!



実践ステップ②：一つの場面を「五感」で味わう



どんな音が
聞こえて
いたか？



相手はどんな
表情をしてか？
自分の体はどんな
感じだったか？



どんな匂いが
したか？
空気の温度は
どうだったか？



感覚のズームイン（約1分）

今日一番印象に残った場面を
1つ選び、そこで再生を止めて
感覚を呼び起こします。



これにより脳の
「連合記憶ネットワーク」
が強く活性化され、
記憶の結びつきが
強固になります！

実践ステップ③：脳の棚に「見出し」を貼る

一行まとめ（約1分）

今日一日から拾い上げた
「一行の文」を作ります。
(例:「帰り道に見上げた空が
やけにきれいだった」など)

これが今日の記憶の
『インデックスカード』
になります！
この見出しがあれば、
明日でも一週間後でも、
私はこの棚からすぐ
記憶を取り出せます！

今日のランチで
後輩が言った一言が、
意外とうれしかった。



毎晩3分の違いが、脳内で引き起こすこと

1分×3ステップの「書かない」習慣



適度な緊張感

「自分で覚えなきゃ!」と
脳が働き、記憶の結びつきが
どんどん強くなる。

スマホを見て寝るだけ



脳が安心
しきっている

整理の指示が出ないまま、
日中の記憶が整理されず
どんどん消えていく。

継続の力：海馬に「筋肉」がつき始める



夫（1ヶ月継続）

- ✓ 開始1週間：浮かぶ場面がどんどん増える！
- ✓ 開始1ヶ月：昨日の会話の細かいニュアンスまで思い出せるように！年齢に関係なく記憶力が戻る。



妻（何もしない）

- ✗ 思い出す練習をしないため、頭の中は空白だらけのまま。

5年後(70歳)。二人の記憶力には「劇的な差」が…

5年前の旅行、
あの旅館の夕食の香りまで
鮮明に覚えてるよ！

毎晩の「**たった3分の違い**」が、
5年間で取り返しのつかない
「**記憶力の差**」を生み出しました。

えっ…旅行なんて
行ったかしら…
最近、自分の予定も
思い出せないの…



さあ、今夜布団に入ったら、あなたの「図書館の扉」を開こう！

私も今夜から、
スマホをやめて司書
さんに声をかけるわ！



寝る前3分・想起ステップカード



大原則：スマホや紙に「書かない」＋「寝る前」にやる！



ステップ① 巻き戻し(1分)：朝まで逆再生(空白があってもOK)



ステップ② ズームイン(1分)：五感で思い出す(音、匂い、表情)



ステップ③ 一行まとめ(1分)：今日の見出しを作る