

TKC Business ONE Point News 2020.4

発行所 株式会社 TKC出版 〒162-0825 東京都新宿区神楽坂2-17 中央ビル2階 定価 本体100円+税

大前香税理士事務所

〒760-0007 高松市中央町1-4-16 カナック中央町ビル3階
TEL087-835-4845

成功とは、
熱意を失わずに
失敗しても失敗しても
風に向かって
進む能力である。

ウインストン・チャーチルの言葉より

ウインストン・チャーチル(1874年～1965年)

イギリスの政治家、作家。首相として、確固たる信念とビジョンのもと第二次世界大戦を勝利に導く。1953年には、ノーベル文学賞を受賞している。

最初が肝心!

顔と名前を覚える4つのコツ

「前に会っているはずなのに名前が出てこない…。」こんな経験はありませんか。名前と顔を確実に覚えるのは初対面のときが肝心です。

1 特徴づける情報を引き出す

名刺を受け取ったときに、読み方の確認をしながら、名前の特徴や由来を尋ねてみましょう。

また、雑談のなかで「休日は何をされているんですか？」などと趣味や特技等の情報が聞き出せれば、映像として記憶にとどまりやすくなります。



2 顔が似ている有名人と関連づける

初対面のときに、自分の知人や有名人と関連づけると覚えやすいものです。普段からすれ違う人を見て「○○に似てる」と想像するとトレーニングになります。

顔全体ではなく、一部のパーツだけに絞るのも効果的です。



3 繰り返して名前を呼ぶ

これは最も簡単で効果的なコツと言えます。

習慣として最初に会ったときから名前呼びかけるように心がければ、自分の脳にも記憶が定着します。

名前を呼ばれる相手も嫌な気はしないものです。



4 「記憶」を早めに「記録」する

相手と別れたら、印象が残っているうちに素早く記録しましょう。

スマホに入力しておくだけでもOKです。

名刺の空きスペースに書いてもいいですが、本人の前で名刺に書き込むのはマナー違反です。



☞ 耳寄り情報 ☜

ウィンストン・チャーチル名言集

イギリスの政治家、軍人で、ノーベル賞作家でもあるウィンストン・チャーチル。現在でも人気が高く、2002年にBBC（英国放送協会）が行った「100名の最も偉大な英国人」の世論調査や2013年に世界のCEO約1,400人を対象に行われた「最も尊敬するリーダー」で1位になっています。その名言の紹介します。

- 金を失うのは小さく名誉を失うのは大きい。しかし、勇気を失うことはすべてを失う。
- 日々正直に行動することが、成功に達する最も確実な道だ。
- 成功とは、失敗を重ねてもやる気を失わないでいられる才能である。
- 力や知性ではなく、地道な努力こそが能力を解き放つ鍵である。
- 敵がいる？良いことだ。
それは、人生の中で何かのために立ち上がったことがあるという証だ。
- いらぬ取り越し苦労をするよりも、前もって考えたり計画するほうが大事だ。
- 悲観主義者はあらゆる機会の中に問題を見い出す。
楽観主義者はあらゆる問題の中に機会を見い出す。
- 目前にせまった困難や大問題にまともにぶつかること。
そうすればその困難や問題は、思っていたよりずっと小さいことがわかる。
しかし、そこで逃げると、困難は2倍の大きさになってあとで襲ってくる。
- 誠実でなければ、人を動かすことはできない。
人を感動させるには自分が心の底から感動しなければならない。
自分が涙を流さなければ人の涙を誘うことはできない。
自分が信じなければ、人を信じさせることはできない。



誰でもできる記憶力アップ術

記憶力は、持って生まれた才能ではなく、技術によって上げられると言われています。さまざまな記憶術がありますが、自分に合った方法を試してみると良いでしょう。

脳を刺激して記憶力をアップさせる3つのポイント

記憶力をアップする方法はいろいろありますが、ポイントは大きく3つあります。

1. 覚えたい意志を強く持つ
「覚えたい」と強く思って集中することで、脳が本気だと認識します。
『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』の著者であるジョシュア・フォアは「記憶の敵は気が散ることである」と語っています。
2. 回数を重ねる
何度も復習することで、脳が重要だと認識して記憶に残そうとします。
3. 感情を込める
「面白い」「楽しい」と感じた情報を脳は優先して記憶します。

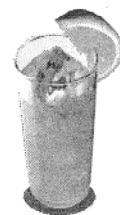
■ まったく別な発想の絵で憶える

できるだけ、突飛な発想でイメージするのがコツで、より記憶に強く残ります。

例：バーで初めて飲んだカクテル「スクリュー・ドライバー」の名前を憶える。

- Aさん「スクリュー状の橋をドライブしている」
- Bさん「ゴルフのドライバーで打ったカクテルがスクリュー状に飛んでいく」
- Cさん「大きなドライバーで月に穴を開けている」

- 完全に忘れたわけではないのに、イザというときに出てこないことがあります。この「思い出す力」は、使わないとだんだんと衰えることがわかっています。特に現代人は、タスク管理なども機械に頼ることが多いので要注意です。



■ 「関連付け」で憶える

ひとつのことではなく、複数のことを流れやつながりで記憶すると印象に残ります。

例：函館が夜景で有名だと言うことを記憶に残したい

- Dさん「函館は、ナポリ・香港とともに『世界三大夜景』と言われてるんだ!」

- このように、一つの事項を「点」ではなく「線」や「面」で考える習慣が、記憶力を高めます。

「展望的記憶」を大事にしよう!

人間の記憶は大きく次の2種類に分けられます。

過去：回想的記憶 …… 一般的に使われる記憶とは、この「過去」の事柄を示します。

未来：展望的記憶 …… 「明日のスケジュール」「将来の人生設計」など、未来の記憶のこと。

過去のことを記憶していることよりも、未来のことを意識したほうが良いのではないのでしょうか。

「展望的記憶」を大事にして、前向きに生きるのが人間の本質です。



※この「耳寄り情報」は『TKCビジネスワンポイントニュース』購読事務所様に1部ずつお送りしております。本誌の補足資料としてご利用ください。