

記憶能力への思惟的探求による「近未来の記憶術」の構築 —中高年から面白い記憶法の提唱を兼ねて—

Construction of 'the Art of Memory in the Near Future' Through the Speculative Inquiry of Memory Ability – Including a proposal for an interesting mnemonic system for the mid to old age group –

原口 證

HARAGUCHI Akira

Abstract: I have memorized many numerical strings since my original fascination of memorizing the many digits of Pi. I've discovered many things since then. Of those things, what I have observed regarding memory ability can be summarized as follows. Generally, it is an established theory and common sense that memory ability reaches its peak during the body's period of growth and then gradually worsens as we grow older. But these are a proposal for methods which develop memory ability in older age groups. The author of these methods has demonstrated that it is possible through training to achieve a world record breaking level of memory ability even after passing the age of 60 years old.

Keywords: Pi, memory, mnemonics, middle age, old age

円周率、記憶、記憶術、中年、高年

はじめに

私が円周率の数列に魅かれて以来、私は数列を文章化して暗記をしてきた。そしてその途中で様々な発見があった。その中の一つ、記憶力に関しての考察を以下にまとめている。一般論として、記憶力は成長期をピークとして、以後は歳を取るに従い衰えていくのが定説であり、常識ではある。だが、60歳を過ぎても世界記録を達成できるまでの記憶力を身につける事が可能なことを実証して見せた筆者による、中高年にとっての記憶力の意義と、記憶力を発達させる方法についての提言がこれである。

無限に続く円周率の数列に魅かれて久しくなる。それを文字化して暗記するのが日々の喜びとなっている。世界記録を54,000、68,000、83,431^[1]、100,000^[2] 桁と伸ばす中に我が脳が凡愚なりにも活性化するのか、しばしば「目から鱗」の発想を得る。が、市井に埋もれてひっそりと息づく簡素な生活なのに、余人のやらぬ日常を持つ故か、浮かびくる考えも大方は尋常性を欠くものらしい。否、自分は無論まともなつもりなのだが世間はそうは見ぬので、奇抜な物言いと取られそうな話はツイツイ避けて籠りがちに日を送る。がしかし、これなら歓迎されようと思えるものの中にはある。その一つが当文だ。で、些か唐突な表題を掲げる事になった次第である。

1、「記憶」に関する一般概念

- ・ 見た、聞いた、をそのまま受けとる受動的なもの
- ・ 記憶する過程を本人が意識することはない直感的なもの

「記憶」はこのように受動性、直感性に由来するから、それが鋭敏な若者にはよいが、劣る中高年者には不利である、つまり「記憶力が衰える」……と、世人が言う。そう、これが社会通念なのだ。

{“見た”から“知った”ので“記憶した”と人々は思っているが、これでは直ぐに“忘れてしまった”になってしまうことに気づかずにいる}

2、能力衰退への疑念

だが、これはおかしい腑に落ちぬ、と筆者は思い始めた。「記憶能力」は生者の原点である。本日以前の活きた証の記憶なくして明日の生命活動は成り立たぬ、然るにそれが衰え始めた後は、

- ・ “単なる余命”と墮してしまうではないか
- ・ 天なる神が人類の生命能力を“本命”と“余命”とに分かれるような造り方をするだろうか
- ・ “寿命”が未だ随分とあるのに能力（体力も含め）が“衰える”とは何事か
- ・ そもそも天与の能力に発達期と衰退期があるのはどうしてだ、解しかねる
- ・ しかも衰退期の方が発達期間よりも随分と長いのは変だ、妙過ぎよう
- ・ 人間の能力が“発達”するのは自己保全力を高めさせるためのものであり、これは明白だ。だが、“衰退”は、何のためにあるのだ、何を意味するのだ、絶対的な死への傾斜に恐怖感の緩和を図ったものなのか——と疑念は続く。

3、考察

神は人の身に無用なものを与えはしまい。してみると長い“衰え”の期間にも深い意図を含ませてあるのではなかろうか。

と、ここまで思惟したところで、はったと気づいたのである。

- ・ “発達期～衰退期”ではなく、“発達期～運用期”ではないだろうか
 - ・ 衰退期と捉えられる間は、実は発達した能力を利用し運用する時期なのではないか。
- つまり、神はこう言っているように思えてならぬ。

{オイ、人間共よ。お前たちが“若さ”と称する期間にさ、生きていくために必要な機能をたっぷりと授けてあるのだよ。後はね、それを基にお前たち自身で我が身の運命を楽しめるよう自由枠にしてある、ってえ寸法さ。有難く思うことだね}

そうなのだ。天与の能力を駆使して“自己自身”を運用していく自由な裁量枠が定められていたのだ、“自己の能力を運用”してより深く“人間生活を創造”して行く時期が設けられていた、ということだ。

「人は、その能力の粗方を潜在化させてしまっただけで使うことなく死んで行く」とは世の常識だが、それは“自己の創造期間”を“衰退期”と思い込んでいるからだ、と見れば大いに合点が行く。

神は“創造”するためにこそ潜在能力の大半を用意させているに違いない。当然のことに「記憶能力」についても然り、である。

ならば、“記憶の創造”を如何様にしたなら現出できようか、と思案してみた。その結果を以下に開陳することとする。

4、「記憶の創造」の概要

「記憶」は心の発動の結果である。心が動くから記憶する。記憶は“気置く”なのである。よって、心の動きが大きいほど記憶度合いが高くなる。「記憶力＝感受力」であるならば感受性の衰える中年以降は、その代わりを心の動きである「感動力」にさせればよいのである。

つまり、心の動きを喚起させれば記憶力は向上する。記憶を創造的に喚起させるのだ。

- ・ 見聞きしたものに変化を加える
- ・ 変化させ細工することにより心が動く
- ・ 心の動きを意識的に加えるので頭と心に確りと記し憶えさせることになる

要は能動的、思考的に対処して行けばよいのである。

手立ては十法。取り入れるに安直なものから技巧性の深いものへと段階を追って述べることにする。

1)「名付け・題名付け」の法

日常毎の些細な出来事は直ぐにも忘却の彼方に雲散霧消してしまう。だが、「名付け、題名付け」とすると、不思議に忘れぬものだ。散歩中に見掛ける田んぼ脇の草刈り人には「草刈ますお」と心の中で密かに呼んでみる。薄暮れの中にひっそりと健気に咲く名知らぬ花には「風の夕べの可憐草」なんぞという名は如何だろう。家族や友人との楽しいひと時には「春の三時のお茶飲み座談」というタイトルなども一興だ、きつとのこと、「不忘事」となろう。

親しみや、愛着の思いが生じるから忘れ難くなること必定なのである。

〔使用例〕

食事会、小旅行、見知らぬ人との出会い、等

2)「一字取り」の法

憶え込みたい物の頭部分を繋げて文章にする。「ピーマン、なす、きゅうり、トマト、りんご、さとう、みそ、しょうゆ、たまご、」なら、「ピー・な・きゅう・り・さ・し・み・ト(ッ)・た」として時折、唱えて置けば忽々は忘れぬものだ。「一字取り」ではあるが、「ピーマ・な・きゅう…」と二字でも結構。ゴロがよい方が憶えやすい。

これを苗字の頭部分と捉えれば、多人数の氏名を記憶するのも至って容易である。尚、頭部分に限定しなければ、文章作りが楽な場合もあるので、臨機に対処すればよい。「高橋、斉藤、加藤、岩田、山本、佐々木、高田、山田、田中」なら、「高・田・い(岩)・山・本・佐々・橋・加・斉」だ。勿論、並び換えは自由。

〔使用例〕

品物リスト、団体リスト、集会参加者名、等

3)「置き換え」の法

私事ではあるが、良い例なので述べる。大分むかし、従兄弟が交通事故に巻き込まれた事があった。私の母が甥の大事とばかりに、数kmも離れた現場に徒歩で出向いて、見てきて話すその内容の詳しかったこと。これが見知らぬ他人の事件だったなら勿論興味は湧くまいし、偶さか目にしたところで詳しくは憶えまい。

また、毎日見聞きする巷の事件も、我が身につまされるようなものならば暫くは憶えているものだ。

これを方便として用いるのが、身近なものに「置き換え」して憶える方法である。

藤原姓の者ならば、藤原絡みの歴史事件は安直に頭に入る。それなら、我が性も藤原から派生したものと思ってみればよいことだ。

また、浦賀の黒船を目にして“…たった4ハイで夜も眠れず”なる狂歌を作ったのが自分の先祖だとでも捉えてみれば、1853年のペリー提督に関わる事柄やその後の日本の事件続きを鮮明に記憶しようものである。

〔利用例〕

社会・国際事件、歴史上の出来事、詩・小説、等

4)「デフォルメ」の法

芸術家は作品鑑賞者の心を掴もうと企図する。風景を描く画家だとしても決して見たままの通りに描き上げはせぬものだ、印象的に細工する。

これを己自らがやってみればよいのだ。旅先で目にした古刹の佇まい等、一瞬の竜巻で重厚な趣の屋根が吹き飛んでしまったとでも想像してみるのである。これは奇想天外なだけによく記憶するだろう。

また、観光地に行ったなら後々思い出すよう景勝地をバックにした自分の写真を撮ろうともするが、撮った状況を想定してみる方がはるかに記憶に止まるものだ。

東京タワーを見飽きた者は、それが視野に入ったところで意識はせぬ。だが、ゴジラがタワーに足を掛けて雄叫びを上げている状況でも想像したなら、改めてその高さが心に沁みて来ようというものだ。

つまり、見る物、聞く物、感じる物等を「デフォルメ」という小細工をするのである。

〔利用例〕

初対面の人物、会議の出席者、集会の状況、等

5)「ストーリー化」の法

碁打ち・将棋打ちは終局後に盤面の流れを遡れるものだ。当然のこと、初手からそっくりに戻り繰り返しもできる。これは、一手一手に加える心の動きが流れを作っているからだろう。前手が原因となり後手の結果を生む、というストーリーだ。

上流と下流、原因と結果を意識して流れを作り出せばよい。

講話等では、話し手のポイント毎に「果たしてそうか」と疑念や反論を心中密かに討論していると、講話全体を確りと把握できる。ディスカッションでは共感者、反対者と中間者の論調の優劣をポイント制にして聞分けて置くのだ。討論の流れを辿ってそれを強調してみれば脳細胞も自ら流れを作り出す。

〔利用例〕

小説の粗筋、事件の顛末、社会現象、等

6)「写し取り」の法

アフリカには、僅かの間に目にした物を事細かに記憶できる青年がいる。自閉症を持つこの超能力者が、東京タワーで目にできる360度視界の建物を30分ほど見続けた後、それをスタジオで描いてみせたテレビ番組があった。見事なものだった。

だが、普通人でもそれなりには可能だ。手順を示す。

- ・東西南北をそれぞれ4乃至5くらいに分割する（360度を16または20分割）。
- ・東地区の右端の風景を4項で示すデフォルメさせた像にし、瞑目して再現してみる
- ・東地区の二番目でも同じように行う
- ・東地区の最後が終わったならこれまでの全部を再現してみる
- ・後はこの繰り返し

如何だろうか。30分に限定されても結構再現できるものだ。それなりのコツを用いれば記憶量は拡大するし、飛躍もしようというものだ。

7)「ゴロ合わせ」の法

数字の羅列は記憶し難いものの典型だ。無味乾燥の権化と人には映る。だが、一凡人の筆者には苦勞なくできたのだから、用いたコツを真似れば誰でもできる。「ゴロ合わせ」による文章化は、十分な味付けになるからだ。

要は、どれ程憶え難いものであっても、勝手に意味づけすれば済むのである。

原口式〔数字⇄文字変換表〕（末尾に添付）から一例を挙げる。

「9⇄か、き、く、け、かつ、きつ、くつ、けつ、かー、きー、くー、けー、が、ぎ、ぐ、げ、がー、ぎー、ぐー、げー、かん、きん、くん、けん、かーん、きーん、くーん、けーん、がん、ぎん、ぐん、げん、がーん、ぎーん、ぐーん、げーん、きゃー、きゅー、きょー、きゃん、きゅん、きょん、ぎゃん、ぎゅん、ぎょん、きゃーん、きゅーん、きょーん、ぎゃーん、ぎゅーん、ぎょーん、等々」

これは、数字の“9”がこんなにも変換できる文字があることを示している。これを漢字の読み仮名として用いれば、同音異語の言葉として幾様にも変換できるから、ゴロ合わせの可能性は膨大なものになる。

尚、この変換法が馴染み難い方には、平易な〔数字⇄文字変換表・普及版〕^[3]があるのでご参考を願う。

〔利用例〕

電話番号や暗証番号、グラフの推移、歴史の年号、等

因みに、先ごろ現役東大生が書いた記憶術本として話題になった年号記憶法に“鉄砲売ります。ご予算（543）は？⇒1543年”^[4]というのがある。これは極めて覚えよ

いと感心するが、原口式なら“撃ち良さ（1 5 4 3）抜群、種子島”となる。負けてはいないと自負している。

8)「つまみ取り」の法

長文を憶えるには、この方法が極めて有効である。重要ポイントを摘み上げて短文化するのだ。

『「地方自治法・第一遍 総則 第一条」

この法律は、地方自治の本旨に基づいて、地方公共団体の区分並びに地方公共団体の組織及び運営に関する事項の大綱を定め、併せて国と地方公共団体との基本的関係を確立することにより、地方公共団体における民主的にして能率的な行政の確保を図るとともに、地方公共団体の健全な発達を保障する事を目的とする』

上に挙げたのは、長文で難解なものの典型である法律文であるが、

「自治の一条区分と仕事、地方公団大枠定め、民主、能率、発達保障」とすればよい。必要にして十分なものが容易に記憶できる。この手を用いれば、難関といわれる司法試験さえも何てことはあるまい。

〔使用例〕

法律文、新聞記事、資格試験取得、等

9)「無手勝流」の法

「…武士の政治はもう悲惨、散々（1 3 3 3年）なのだと後醍醐さまが、源氏の新田義貞と平氏の北条討ったのさ。「建武の中興」さ。だけんど、直ぐに朝寒（1 3 3 6年）い吉野の山に追われちゃう（ナンチョウこったお国は暫く南北朝）。そのあと悠々尊氏が、海側（1 3 3 8年）ならぬ京の都の室町小路に開いた幕府が足利さ。三代将軍義光が、金閣造って…」

上文は絵物語を念頭にし、講談調にて日本歴史の一部を綴ってみたものだ。筆者が勝手次第、好きなように作ったものだがゴロが良いから読者も直ぐに憶えよう。

つまり、無手勝流に作り出したものである。これでよい。

情報を盛り込むのが優先される教科書や新聞記事は兎角、無味乾燥で味がないので記憶に止まり難いものだが、この手を使えば具合よし。これは学びの世界で大いに活きる。

数学を苦手とする学生が言う、数式なんぞは味がないから記憶せぬ、意味が読めねば覚え得ぬ、と。それならだ、意味を付ければ解決する。容易に、だ。勝手に面白おかしく読み替えすればよいことだ。

数式ならば、

- ・ $a^2 \times a^3 = a^5$ は、

「Aさんの二女と三女が駆けっこしたならA五女となるぞ、六女じゃないぞ間違うな」

- ・ 球面積 $= 4\pi r^2$ 、球体積 $= \frac{4}{3} \cdot \pi r^3$ の二式は、

「球の面積、失敗アルの事情でね、体積ならば、三下やった失敗アルの惨状さ」
漢字綴りの覚え方なら次のようにする。

- ・ 奏：「演そう三人、聴く二人」 驚：「おどろきですね失敬ですよ、馬のおもらし」

- ・ 衆；大しゅう、しゅうの字、アンテナつけた空飛ぶお皿、負けまいとトンボ追います、
お羽は4枚、左開いて右閉じる

〔利用例〕

数学の公式、地図、歴史の展開、等おそらくすべての教科に適用可能。尚、人の名を憶えるのにこれを用いれば効果は顕著

10)「智恵録」の法

“智恵録”とはなんぞや、と思われよう。人間社会に寄り添って生じる事柄には規則性を持つものが多いが、それらの法則を理解しておけば未来の現れる結果を頭の中に“先取り記録”できることになる。未来を予知するようなものだから、それは“智恵の記録”といっても過言ではなかろう、と思った私の造語だ。記憶が見聞きしたものを頭脳に“記録”することであるならば、智恵と直結する記憶はまさしく“智恵録”である。

智恵録の一例として、興味深いものを挙げよう。

外国には、“過去や未来の何月何日は何曜日だ”と答えられる超能力者がいる。驚異ではある。^[5]

だが、だ。極々普通人の我々でもそれは可能だ、難しくはない。また、双子だということの方々の記憶は4万年分だそうだが、我々なら10万年先でも、10億年後でも頭に浮かべ得る。それも一般的知能と些細な記憶力を以ってして、である。コツがあるのだ。それを知れば誰にでもできる。

そのコツを紹介しよう（ついでながら、人の世の諸事すべからく気楽にこなすコツがあるはず、とは筆者の持論である）。

私の頭の中に『カキドカモニカキゲスドゲ』という呪文が入っている。来年の1月から12月までの朔日の曜日名を並べて簡略化したものだ。即ち、『火金土火木日火金月水土月⇒カキドカモニカキゲスドゲ』である（私はこれを時計の文字盤に見立てて、『曜日計』と呼んでいる。ビジュアル化して末尾に添付した）。これは生憎と毎年違ってくるが、規則性が明確な変化だから、ポイントさえ把握していれば、過去・未来いずれの年月の曜日も辿り得る。

ポイントを挙げる。

- ・ 一年が364日なら「1週間7日×52週」で割り切れるので変動はないのだが、+1なので、毎年一日ずつ曜日がシフトして行くことになる
- ・ 4年に一回、閏年なので、その年は3月から二日分ずつシフトする
- ・ 各世紀の末年（末数が0の年）は閏年であり、また「4×5年=20年」であるから20年で割り切れる年は閏年に当たる。

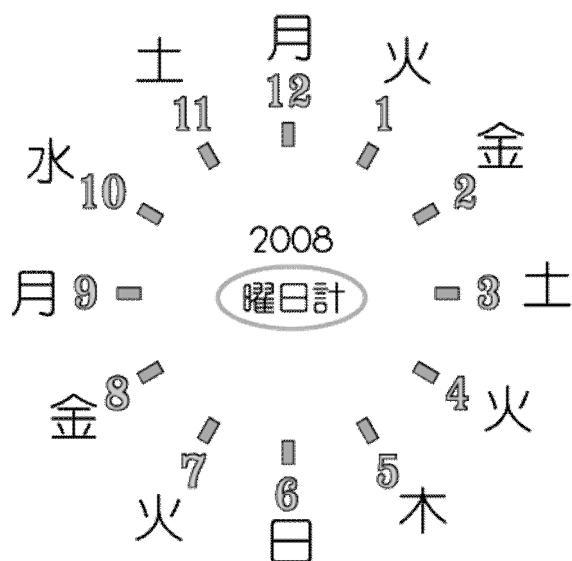
である。

因みに、21世紀の閏年は次のようになる。

[2000、04、08、12、16、20、20+(04、08、12、16)、40+(04、08、12、16)、60+(04、08、12、16)、80+(04、08、12、16)]

と、ここまで程の細かい知識と『カキドカモニカキゲスドゲ』なる呪文を記憶していれば、問われた直後にもすかさず返答できるようから、前出の超能力者にも同等に対峙できることになる。

蛇足ながら、同じ曜日計の呪文の繰り返し方は、閏年絡みで6→5→6→11年（全部足すと28）となる。これは、閏年4×1週間7=28と同じであり、28年を周期に変動することを表している〕である。西暦2000年の曜日計が、06、(6+5なので)11、(11+6)17、(17+11)28年にも同一になるということだ。



ここに於いて、『カキドカモニカキゲスドゲ』なる呪文は、過去や未来の曜日を引き出すキーワードとしての位置づけにある。アリババの「開けゴマ」にも似ていようし、場合によっては「コロンブスの卵」でもあろう、処世訓としての俚諺にも極めて近いものだ。

より身近な事柄に例えてみよう。

街角で暴走車に当て逃げされた人は不意だった、不運だったと嘆くばかりである。だが、上空を飛ぶ鳥には両者がどの

位置で何時頃に出会うかは予知の事柄なのである。

この際の鳥瞰視点を教訓的に表現する言葉が生み出せたならそれが“智恵録”になる、

と筆者は言っている。勿論鳥にはなれぬが、鳥にどう見えるかは想定できよう（蝶の偽装や枯葉虫の擬態は彼らの“智恵録”である。彼らには決して我が身が見えぬのに持ち得た姿だ。飛躍した比喻だが筆者の意図はこれにて理解し易からう）。

言わば、{自分なりの箴言、俚諺を創出するがよい}と言うのがこの項の結論である。自分に、己が家族に、縁者知人に、世の人々に、生きるために有効な“智恵録”となるものを創り出すのだ。

それを憶えれば、若年時に天与の能力で以って身内深くに確りと憶え込んである自己保全力と直結する“智恵録”を、である。

さすれば人は、智恵者になる、君子になる、傑人になる、聖人にもなろうというものだ。

〔利用例〕

様々な社会現象、処世訓、人生洞察等

＋α)「呪文」の法

最後に、変哲のない日々の暮らしの中でツイツイ埋没しがちな事柄を記憶する画期的な方法を披露することとする。既述した10法とは少々異質なもののなので付け足し扱いとするが多分、中高年の読者にはこの項が最も喜んで頂ける所だろう。

安直に行う動作なのだが事後ないしは後日まで是非に憶えておきたい事柄なのだ、という状況の際には、“今、私はこの事をこの様に行ったぞ”と心の中で呟くのだ。“私はこの様にした”と言う意味合いの呪文を唱えれば、必ず後々まで記憶する。例えば、今夜の食事内容を1日後に思い出そうとするなら“何と何を食したぞ”と唱えれば済む、ということだ。それが3日後だろうと7日後だろうと思いつく格好のオマジナイになるから面白い。

これに優る記憶術なんぞ、そうそう在るものではない。努力なしに人間の力を具現化させる原口式能力開発術の真骨頂である。

5、「記憶」の道理

「百聞は一見に如かず」と古人が言う。「記憶」現象を取り分け意識する筆者には至言に思える。“聞：見＝100：1”では勿論ないが、脳へのインパクトはそれ程違う。心の動き度合いの違いが覚え（あえて当てる字を換えている）方の差として現れるのだ。

これを真似て私も考案してみた。

「百見は一動に如かず」であるし、

「百動は一創に如かず」でもある、と。

百回見るより一度経験する方がより能く憶えるし（芝居見物をどれだけ重ねようが演じる本人には適い得ぬ）、それよりも尚、百度の体験より自分で創作する方がより能く憶える

ものだ（人の絵を何度模写しようが、原画を描いた者には勝てようがない）。

更に言うならば「記憶」とは、

「見る」を初段階として次には「知る」を、そして「覚る」、その上で、身に「憶える」、その結果として「智慧とする」ものなのである、そうなり得るものなのである。

つまり、{見る⇒知る⇒覚る⇒憶える⇒智慧とする}である。

6、「記憶」の意義

植物の種は、その一つひとつに種族の特性を記憶させている。動物にも染色体があり、遺伝子がある。記憶は脈々として受け継がれて行く。人間も然りだ。個々人の智慧の源として湧き出るのだ。我々一人ひとりの智慧の深さと広がり、人類種の記憶となって息づいて行くのだ。極めて微々なるものではあるがしかし、確かな記録として後々の人々に生きて行く。自分が培った記憶能力が人類への“気置く”となり、後世へと確実に伝えられて行くものなのだ。

敢えて記すがこれは、血累を介して、と言う意味ではない。己が子孫へ、ではないのだ。人間社会への直接的“気置く”なのである。

更に言うなら、「記憶」能力こそが種の保存と発展に最も貢献するものだ。神の意志はそこにある。他の機能は追随し得ぬ。記憶なくして生命活動は成り立つまい。人生は成り立ち得ぬ、のだ。

7、よもやま話

これより、膝を崩して話をさせていただく。気楽なれば弁舌も弾む、というものだ。読者に役立つ事柄ならば尚のこと、である。

1) 暗記の効能

“円周率など暗記して何の役にも立たんだろう”と皆がみんな、誰もがたれもが言い立てる。何故に円周率はここでは省くが、暗記の効能は声を高めて言うことができる。

世の中、脳トレブームだそうだが暗記に勝るものはない、と断言しよう。

効能を三つ挙げる。

- 1、雑念が去る。何かを思い出そうとする時は、誰しも心を静めようとするものだ。
- 2、呼吸が穏やかになる。記憶を辿っている間は感情の波は生じない。
- 3、脳が活性化する。身体運動に関わる部分意外の脳機能を総動員している。

上の二つは座禅を組むのと同じだし、これに脳活が加わるのだから、これは凄いことになる。私の頭は暗誦していない普段でもアルファ波だろうが、（睡眠中にしか出ないと言わ

れる)シーターが波だろうが、出っ放しなのだ、と何度か脳波を測った専門化が口を揃えて言ってくれる。

体は健康だし、心は平静だから、良いことだらけの日常を齎してくれる。勿論のこと、今秋62歳を迎える現在でも病とは無縁である(これまでのところは、だが)。毎日晚酌も欠かさぬのに、だ。頭脳が冴えてか、冗談や駄ジャレがのべつ口を突くので、周囲の者は辟易しているらしい。

では、自分もやってみようという人には、「新聞の見出し」や「小倉百人一首」から始めるよう勧めている。そうして次には、好む小説の一行一ページ、へと進んでいくのだ。直ぐに効果が現れよう。

尚、蛇足ながら「暗記」の効能には、人々を痴呆症の恐怖から解放させる“智恵録”が潜んでいる、と私は見ている。紙数の都合上、弁証してみせることは叶わぬがコツは必ずあるので筆者に同感くださる方なら容易に見出すができるだろう。

また、暗記であろうが他の何であろうが、永らく続けられるコツも読者諸氏の便宜に供したいものだが当文の趣旨にそぐわぬ故、これで終わらざるを得ない。少々残念ではある。

2)「ど忘れ」の対処術

人間世界、どんな問題にも解決できるコツがある、とは筆者の処世訓。「ど忘れ」とても例外ならず、コツはある。私が暗記記録を伸ばす過程で気付き得て、命名している四つ程を読者に伝授しよう。

先ずは、心構えとすべき前置きを三つ。

- ・ 記憶したものは、必ず頭に残っているものだ。只、出難くなっているだけなのである。このこと、「退行催眠現象」で理解できよう。従って、焦る必要はない。
- ・ 脳ミソは灰白色をしている(他人のものは知らぬが、複数の脳学者が撮影した私の脳はそうだった)。血管が極めて細いゆえ血の色が滲み出ぬ、ということらしい。従って、高濃度の血では極細管に行き渡らぬ、と言われている。先ずは、無理に思い出そうとせぬことだ。人々は、何とか思い出そうと力むが、それは逆効果だ。
- ・ 腹式呼吸で数回お腹を膨らませるのだ。これをやれば落ち着ける。

そうして置いて、次に挙げるものを順に実施すればいずれの段階かで思い出す。

- 1、“流し”をやる。文章の途中が思い出せなくなったなら、少し遡ればよい。流れを辿るのだ。人の名前が出ぬなら、関連する友人の名を辿ればよい、それも流しだ。
- 2、“気移し”をやる。一旦、全く別な事柄に心に移すのだ。2、3分後また、思いを戻せば、浮かんでくる。
- 3、“宙(そら、と読む)の旅” 雑念を去るために宇宙旅行を想像するのだ。5分も過

ぎれば、脳内の血流が澄んでくる。

- 4、“呼吸抑止”をやる。これは、私が瞑想作業の一つとして行うものを、ちょっと捻って示すものである。コメカミや手首で脈拍を数えながら、呼吸を止す。どれだけ我慢出来るか、を楽しむように堪え切った後一気に酸素を吸えば、身体中の細胞がまた呼吸できる嬉しさ、生きている喜びを感じて一斉に奮い立つ。脳細胞と同様で、自分の存在を主張し出すから結果やよし、思い出す。これで駄目なら諦めるがよい、忘れ去ることだ。脳には在るのだから、いずれは思い出す。必ず、だ。

おわりに

日々に思惟し、夢想はする。が、他人の書を漁ってまでの研鑽は億劫であり、そのための努力も好まぬ。“頑張る”ことが嫌いなのだ。加えて、学究の場とは無縁の身柄だ、知的な洗練が為されるはずがない。それ故に論調全体が恣意に陥り、文体の稚拙さもあからさまだ。恥じ入るばかりであるが、ご容赦いただく他はない。更には、学識者や文化人との交わりも皆無な日常ゆえに論文の整え方も無知極まらぬこと重々承知しつつ、当研究誌の趣旨に添い得る独自性はあるだろう、と密かな自負を以って執筆してみた。勿論、そんな厚顔を持ち得たのも、寄稿にいざなう上田会長の優しいお言葉があったればこそだが。また、駄文ながらも当誌の品位には関わらず、と事務局の方のご判断をいただき掲載されれば、入会の労をとってくださった宮西役員のご恩に僅かなれども報いることができるやも知れぬ、とも思ったのである。

風変わりな考え方として多少でも、当学会員の方々の口の端に登るようにでもなれば望外の喜びである、と少々気取りつつ草深い地の小さな庵にまた籠ることにする。

原口式〔数字⇔文字〕変換表

0	オ、ラ、リ、ル、レ、ロ、オン等、オー等
1	ア、イ、ウ、エ、ヒ、ビ、ピ、アン等、アー等、ヒャ等
2	ツ、ニ、ノ、フ、ユ、ヅ、ニン等、ニー等、ニャ等
3	サ、ソ、ミ、ザ、サン等、サー等
4	シ、ス、セ、ヨ、ジ等、シン等、シー等、シャ等
5	タ、チ、テ、ト、コ、ダ等、タン等、ター等、チャ等
6	ヌ、ム、モ、ブ、ムン等、ムー等、（、）
7	ナ、ネ、マ、メ、ナン等、ナー等「、」
8	ハ、ヘ、ホ、ヤ、ワ、バ等、パ等、ハン等、ハー等
9	カ、キ、ク、ケ、ガ等、カン等、カー等、キャ等

註：

- [1] 原口證著「ぶっちぎり世界記録保持者の記憶術」R&Tブックス 日刊工業新聞社
2006年
- [2] 富田幹太「無名の巨人たち」KKロングセラーズ 2007年
- [3] ㈱NHKエンタープライズ編「達人に学ぶ 人間力アップ2007」日本文芸社
2007年
- [4] 徳田和嘉子「東大生が教える！超暗記術」ダイヤモンド社 2006年 p80
- [5] 高橋雅延「記憶のふしぎがわかる心理学」日本実業出版社 1999年 p56