

## エピソード経歴書（記入例）

- 5歳 自宅で飼っていた犬とよく遊んでいた。その犬の名前は「クロ」だった。
- 6歳 田舎の親戚の家に遊びに行き、いとこと一緒にかき氷を食べたり、河原で遊んだりした。
- 11歳 ミニバスケットボールでシュートが何本も決まり、先生や友達にほめてもらった。
- 17歳 大学受験の勉強を夜遅くまでやっていたら、母親が夜食をつくってくれた。
- 28歳 働いていた会社で大きな仕事を任せられ、緊張したがなんとかやり遂げた。
- 45歳 母が入院して、毎週末見舞いに行った。退院したときは本当に嬉しかった。
- 48歳 息子が大学受験の勉強を頑張っていたので、夜食をつくってあげたら、美味しそうに食べてくれた。
- 50歳 祖父の法事をしたとき、いとこたちと久しぶりに会えて、昔話に花が咲いた。

子供の頃から現在に至るまで、覚えている出来事（＝エピソード記憶）を年齢順に書き起こしてみよう。多くの人が5歳くらいから長期記憶が残っているものですが、もしもそれ以前の記憶があれば、いちばん古い順に書いていくと、古くは幼少期の記憶は時期や内容が多少あいまいになっているかもしれない。でも、そこは許容しておきましょう。特に中年期以降の出来事は、できるだけ詳しく記しておくことが大事です。

エピソード記憶を詳細に書き留めることで、床にちらばっていた本を分類・整理して書棚に並べるときのように、自分の記憶が整理されます。記憶の整理ができれば、本を片づけた床にスペースができるように、「記憶の余力」を増やすことができます。余力があれば、新たな記憶が残りやすくなります。

# 27

## 脳トレ

### 記憶の整理をする 「エピソード経歴書」を書く