

# 2024年3月

## 分類と記憶

所用のため、大阪まで新幹線に出掛ける小旅行をしました。いつも旅行後には振り返って記録することが習慣となっています。その際には初めから終わりまでを物語風に綴るということはしていません。印象深いところから始めて、次第にこまごまと思い出していきます。その時にやっていることが分類記憶です。

まず、設定した旅の目的、次に旅程、場所を確認して、これを埋めていくようにします。気候はどうだったか、乗り物は、食事は、服装は、宿泊場所は、道中の景色は、会話は、などのそれぞれで音や色や味や香や肌触りなどの五感を通して感じたことを思い出します。一つの事から次々に思い出が連なってきます。そして更に細かな景色や町の様子や人々の会話や食材や乗り心地や布団の感触やら、といろいろ思い出していきます。

これは記憶法の一つです。陳述記憶と言われる、記述できる記憶は、海馬を通して大脳の各方面に分類して記憶されます。そしてそれらが連絡を取り合って一つの物語として想起されます。したがって、羅列的に覚えるよりは互いに関連させながら分類して記憶するほうが、記憶の定着になり、脳の活性化にもなります。

過去の旅行もこんな感じで、時々思い出しては楽しんでいます。あまり写真は撮りませんが、脳の中の写真機にしっかり映していくことを心掛けています。すると、普段の何気ない一日でも鑑賞できることがたくさんあることに気付き、こころ豊かになります。

やはり旅は脳にいいですね。

