

1	■	■
2	12.2秒	みなさん、こんにちは。「学ぶ方法を学ぶチャンネル」では様々な文献から、あなたの勉強に役立つ情報を「短時間で」「わかりやすく」「具体的に」紹介しています。
3	9.4秒	今日の参考文献は精神科医の樺沢紫苑さんの著書『学び効率が最大化するインプット大全』です。
4	12.6秒	この本では実に80個もの学びの効率を上げるインプットスキルを掲載しており、精神科医らしく、医学的な根拠に基づいた説明がされています。
5	9.9秒	今日のお話のテーマは、その中から「喜怒哀楽でインプット効率を上げる方法とは？」です。ぜひ最後まで見て勉強に活用してください。
6	■	■
7	6.5秒	今日の結論は「喜怒哀楽で、脳内物質が出るから記憶に残る」です。
8	11.9秒	「起動哀楽」と「記憶」は関係なさそうな感じもします。「起動哀楽」があるとなぜ脳内物質が発生するのか？そしてそれをどうやって勉強に活用するのか？…など説明していきます。
9	■	■
10	9.6秒	みなさんにお聞きます。1カ月前の今日、あなたは、どこで、誰とどんなご飯を食べましたか？きっと多くの人は覚えていませんよね。
11	11.0秒	それでは、去年の12月31日、誰とどこにいて、何を食べましたか？楽しい思いをした人や、悲しい思いをした人は、きっと答えられるのではないのでしょうか。
12	9.5秒	楽しかったことや怖かったことをいつまでも覚えているのは、誰でもが経験がありますよね。なぜ、このような記憶はいつまでも覚えているのでしょうか？
13	5.0秒	それは「喜怒哀楽があるから脳が重要と判断したため」です。
14	11.6秒	起動哀楽があると、アドレナリンなどの脳内物質が発生します。すると脳が「生命として重要な情報」と判断し、その時のできごとを覚えやすいことがわかっています。
15	6.5秒	この「喜怒哀楽で記憶に残る現象」が、勉強にも活用できるんです。
16	■	■
17	9.3秒	それではどんな具体的な勉強への活用方法があるのでしょうか。「喜怒哀楽でインプット効率を上げる方法」は、以下のような活用できます。
18	14.0秒	1つ目は「授業やセミナーは、最前列で生で聞く」です。生で聞くことにより、講師の表情やジェスチャー、声の抑揚等が伝わり、感情が揺さぶられるため記憶に残りやすくなります。
19	12.6秒	また、最前列で聞くことで「急に質問されるかも」という適度な緊張感が生まれることにより、脳内でのノルアドレナリンが分泌され、記憶が定着しやすくなります。
20	11.3秒	2つ目は「漫画化、小説化された書籍を読む」です。同じ内容を学習する場合でも、漫画化、小説化された書籍がある場合には、まずそれを読むと良いでしょう。
21	6.9秒	小説や漫画には教科書では生まれない感情が出るのが期待できます。きっと記憶に残るでしょう。
22	9.6秒	3つ目は「わからないことはその瞬間に調べる」です。人は「わからない」「知りたい」と思った瞬間に最も脳内物質がでます。
23	8.5秒	その瞬間に調べて答えを確認することで、「答えが分かって嬉しい」という感情も大きくなり、記憶に定着することでしょう。
24	■	■
25	14.8秒	最後までご覧いただき、ありがとうございます。役立つ情報はありましたか？感想などをぜひコメント欄に書いていただければ嬉しいです。また次の動画でお会いしましょう。ありがとうございました。