

2019年9月11日  
アサヒグループ食品株式会社 シュワーベギンコ PR 事務局

機能性表示食品「シュワーベギンコ イチョウ葉エキス」 presents  
スペシャルトークイベント

「いい記憶をつくる考え方」イベントレポート  
～フリーキャスター 小宮悦子さんと脳科学者 中野信子さんが登壇～

アサヒグループ食品株式会社（本社 東京、社長 尚山勝男）は、機能性表示食品「シュワーベギンコ イチョウ葉エキス」のイメージキャラクターであるフリーキャスターの小宮悦子さんと、脳科学者の中野信子さんによるスペシャルトークイベント「いい記憶をつくる考え方」を、2019年8月10日（土）にフロンテッジコミュニケーションホール（港区西新橋）にて開催しました。



当日は一般の参加者約100名を前に、小宮悦子さんと中野信子さんのお二人が、「BRAIN TALK」と題して、4つのテーマでトークセッションを行いました。人生100年時代と言われる今、これからの人生を健康で、そして“いい記憶”とともに過ごしていけるヒントを、「学生時代について」「喜びを大きくするコツ」「悲しみとの向き合い方」「いい記憶をつくる考え方」のテーマに沿って語り合いました。

小宮さんからはキャスターとしてのご自身の経験からたくさんの情報を記憶する方法や喜びを呼び起こすために意識していたことを、中野さんからは脳科学の観点から「いい記憶」とは何か、「いい記憶」をつくるために心掛けるべきポイントなどを伺いました。参加者からは「これからの生き方のためになるヒントがたくさんあった。」「小宮さんの生き生きとした姿に元気をもらいました。」など、有意義なイベントになったとの声が多くありました。

## ■学生時代は2人とも、4人に1人の映像記憶の持ち主だった！！

1つめのトークテーマは「学生時代について」。お二人に学生時代の勉強や記憶力について伺ったところ、「学生時代の記憶力は悪い方ではなかったですね。」と小宮さん。なんと小宮さんも中野さんも一度教科書を見れば、テスト勉強をしなくてもテスト当日頭の中で教科書がめくれるという記憶力を持っていたと明かしました。「このように頭の中でカメラのように覚えておいて後で呼び起こすというのは映像記憶と言います。」と中野さん。「映像記憶を持っている人は非常に少なく、子供のころは4人に1人は



小宮悦子さん

持っているけれど7歳頃には消えてしまう。」と中野さんは続けます。今ではその映像記憶が少なくなってしまうというお二人。「学生時代は苦労しなくて済んだけれど。」と小宮さん。中野さんによると、学習をするためには嫌だという感情と結びついた方が記憶として残りやすいとのこと。「何のために記憶を使うのかの視点で考えると、実はいい記憶よりもネガティブな記憶の方が必要になります。なぜならば、ここに行ったら痛い目にあう、この人といったら嫌な目にあうということ覚えておいた方が生き延びるためには役に立つからです。」と中野さんは語りました。

続いて、年を重ねた現在において記憶するコツを伺い、小宮さんはキャスター時代の選挙特番のエピソードを明かしました。選挙区や立候補者を覚えるコツはひたすら読んで読んで読みまくるというもの。これは中野さん曰く非陳述記憶の中の手続き記憶というもので、「大きなカテゴリーで見ると長期記憶の1つ。長期記憶は2種類あって1つは先ほどの非陳述記憶・非言語記憶、もう1つは陳述記憶・言語記憶。言語化できる記憶の方が脱落しやすく、言語化できない非陳述記憶は忘れにくいと言われています。」と説明し、小宮さんはこの非陳述記憶を活用して選挙特番に臨まれていたと分かりました。

## ■常に新しいことをすることで、より喜びを得ることができる！

2つめのトークテーマは「喜びを大きくするコツ」。できる限り喜びはとどめておきたいものですが、様々な経験をお持ちのお二人が感じる「喜び」や喜びを呼び起こす方法などを伺いました。小宮さん、中野さんともに最近喜んだことはと聞かれてもすぐ思い浮かぶことがなく、一方で嫌だった記憶ばかりが思い浮かぶとのこと。

司会が喜びを呼び起こす方法について問いかけると、小宮さんからは、キャスター時代の経験から失敗を引きずらず、毎日を生まれ直すということを意識していると明かしました。中野さんによると「生まれ直す」ということが非常にポイントになるとのことで、「プライミング現象というものがあり、初めて何かをした時の感動が一番大きく、次に同じことを経験した際には神経細胞が刺激を受けても反応しにくくなってしまうため、喜びが小さくなっていく。常に少しずつ新しいことをすることでより大きな喜びを得ることができるのです。」と紹介がありました。

### ■悲しみと向き合うには、「事実に対する解釈を変えること」もひとつの方法

3 つめのトークテーマは「悲しみとの向き合い方」。人生 100 年時代ともなると、その分別れや悲しいことが多くなるということで、その悲しみとの向き合い方をそれぞれに伺いました。小宮さんは悲しみの感情はそれほど引きずらず、時間とともに悲しみも少しずつ癒えるタイプとのこと。

中野さんは時間とともに悲しい記憶を忘れ去ることもできますが、アメリカなどで戦地に行った方が薬を活用し記憶を書き換えることを例に挙げ、あまりにも大きな悲しみの場合には非常に多くの時間を有するためこのような方法をとる場合もあると話します。

また、脳科学的な観点から悲しみと向き合うもう 1 つの方法として、事実に対する解釈を変えることでネガティブな記憶をモチベーションに変化させることができると紹介しました。具体的には、その当時なぜ自分だけ運が悪かったんだろうとネガティブに思っていたことが、3 年経って振り返った時にあの出来事があったから今頑張れているんだ！というように解釈が変わっていくことがあるとのこと。このようにネガティブな記憶がモチベーションに変わりうるので、解釈を変えていくことは悲しみと向き合う有効な手段の 1 つとのことでした。



中野信子さん

### ■心理的ないい記憶をつくるには、様々な人や出来事との新しい出会いが必要！

最後のトークテーマは本イベントのテーマでもある「いい記憶をつくる考え方」。いい記憶をつくりながら生きていければいいなというところですが、そもそも「いい記憶」とは何なのかといった部分から話を伺いました。「まずは、いい記憶の定義をする必要があります。」と中野さん。生き延びるためのいい記憶と定義すると間違いなくネガティブな記憶がいい記憶になり、一方で私たちの心理的な部分で言うところの「この人という楽しかった」などがいい記憶となるとのこと。後者のようないい記憶を増やしたいならば、新しい出会いを増やすことが重要だと中野さんは言います。「運のいい人、悪い人という考え方がありますが、実はあるくじ引きの実験結果から運のいい人と悪い人との差はないと分かっており、自分は運がいいと思っている人は新しい人などとなりがりを作るのがうまく、楽しんで新しいことにチャレンジしているというだけなのです。これは年齢にかかわらずなので、自分はラッキーだ！と思いたい人はたくさんの人と出会ってたくさん新しいことを経験するのが一番の早道。」とアドバイスがありました。小宮さんも、「何年か前にゴスペルを始めて、初めは踊りながら裏拍で手を叩くのがなかなかできなくて、大げさに動くのも恥ずかしいと思っていたのですが、やっているうちに大きな高い声でジーザスと歌うことが自分の中である種の解放感となり、こんな喜びが待っているんだと感じました。」とご自身のエピソードを交えて話しました。

最後は中野さん、小宮さんにそれぞれ挨拶をいただき、スペシャルトークイベントは盛況のうちに終了しました。

## ■「シューワーベギンコ イチヨウ葉エキス」について

イチヨウ葉エキスは乾燥したイチヨウの葉から抽出される成分です。イチヨウ葉エキスに含まれるフラボノイド配糖体、テルペンラクトンには、健全な高齢者の加齢によって低下する脳の血流を改善し、認知機能の一部である記憶力（言葉・物のイメージ・位置情報を思い出す力）を維持する機能があることが報告されています。



1日摂取目安量	1日3粒が目安
機能性関与成分	イチヨウ葉由来フラボノイド配糖体、イチヨウ葉由来テルペンラクトン
内容量	15日分（45粒）、30日分（90粒）、60日分（180粒）
希望小売価格	15日分／2,760円（消費税別）、30日分／4,900円（消費税別）、60日分／9,200円（消費税別）

<お客様からのお問い合わせ先>

アサヒグループ食品株式会社 お客様相談室 フリーダイヤル：0120 - 630611  
受付時間 10時～17時（土・日・祝日を除く）