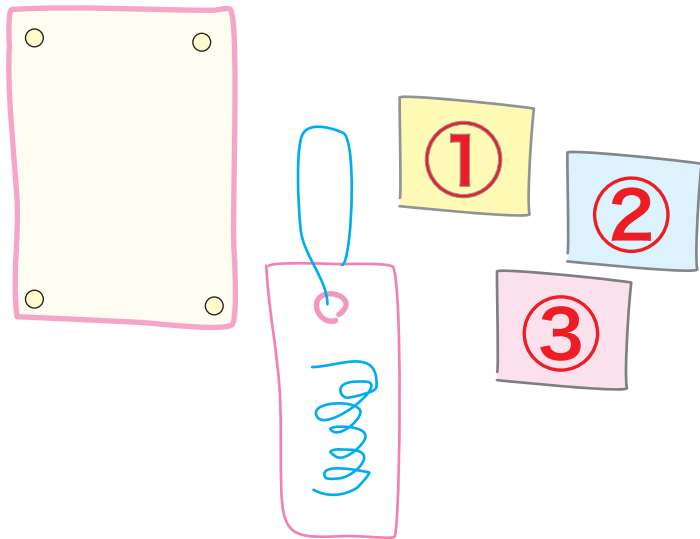


もの忘れ…予防 基本は【外】に見えるように

覚えておくことは大切なことですが、複数あるときには、外から見えるようにすることはもの忘れ防止の効果的な方法です。順番を付ける、確認のために数字を記入する…など、効果的です。



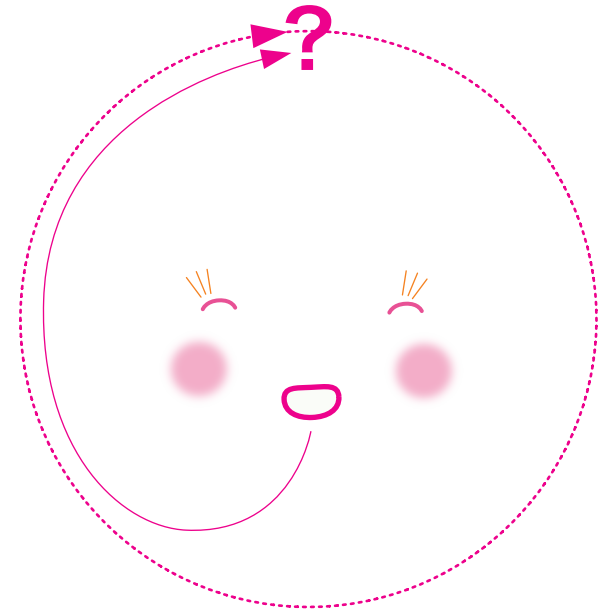
内容確認が必要ならメモを付けましょう

お友だちに伝えるとき、何かを渡すとき、確認できるようにしておく、ミスや誤解を防ぐことができます。

(3)

もの忘れ…少なく？ 声を出して確認すると…

声を出して文字を読む…ことが記憶方法として、良いとされています。しっかり覚えておきたいときには、声を出して、〇〇を△△時に□□さんに渡す…という、忘れにくいかも…。



毎日の生活の中で、いろいろ試してみると、もの忘れが少なくなったり、新しいことに気付いたりするかも知れません。

(8)