シナプソロジー資格更新研修

作業療法士が解説！

「あの人の話はなぜ分かりやすいのか？」

脳科学で解き明かす「分かりやすさ」の正体と
シナプソロジー指導への応用

conditioning studio VIVALUCK!
作業療法士
恒松 伴典



自己紹介

恒松　伴典（つねまつ　とものり）

１９７８年生　福岡県出身



- conditioning studio VIVALUCK! 代表
- 企業研修講師／離職防止コーチ
- 作業療法士
- 健康経営アドバイザー（認定番号21002548）
- 福岡県産業保健総合支援センター労働衛生管理者研修　講師
- 日本プロフェッショナル講師協会™認定講師
- 一般社団法人コーチングプラットフォーム認定コーチ
- シナプソロジーアドバンス教育トレーナー
- （有）いきいきリハビリケア　事業部・教育部門

こんなこと、ありませんか？

- 丁寧に話しているのに、分かりにくいと言われる。
- 説明が長くなりがち…。
- 同じ説明でも、伝わる人と伝わらない人がいる。

シナプソロジーの現場には、
様々な年齢・認知機能の方がいらっしゃいますので
伝え方の工夫が大切。

©VIVALUCK!

結果から言うと…

分かりやすい話とは、

詳しく話す・丁寧に話す ではなく

理解しやすい流れで話すこと。

©VIVALUCK!

【本日のゴール】

明日から、
「分かりやすい！」と
言われる説明ができるようになる

分かりやすさは、参加者さんの
満足度・リピートにつながります。

©VIVALUCK!

【 本日のお話 】

1．「なぜ分かりやすいのか？」を脳の仕組みから説明。

2．キラー接続詞を使えば、誰でも分かりやすく話せる！

3．分かりやすい説明とオリジナルエクササイズ体験。

©VIVALUCK!

「分かりやすい話」の秘密とは？

それは、聞き手が

話を「イメージ」できて、

何をするか「シミュレーション」

出来ること。

©VIVALUCK!

なぜならば…

人は、

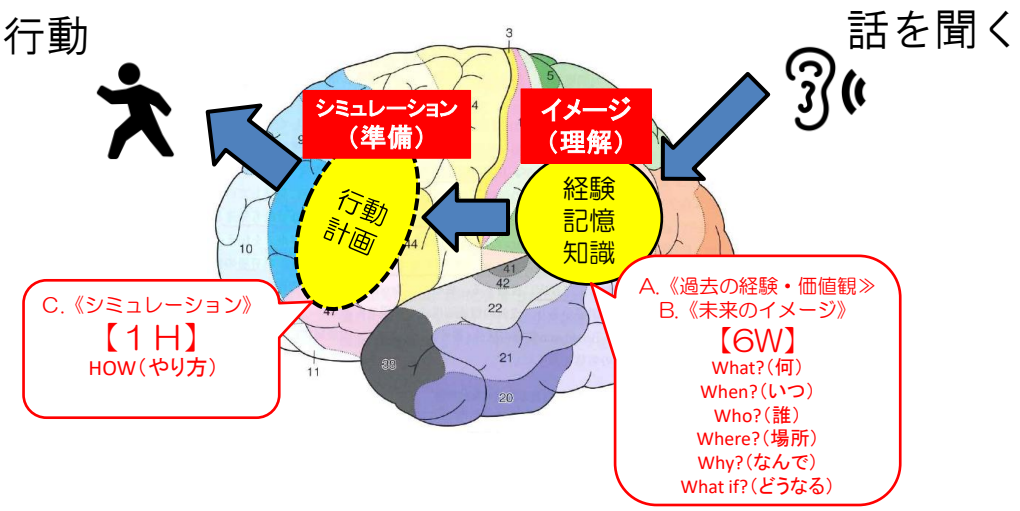
イメージとシミュレーションできる事しか

行動できないから。

イメージ（理解） なぜ？どんな話？	シミュレーション（準備） どうやる？

©VIVALUCK!

脳の仕組み



そして、人の脳は、

一度に理解できる数に限界がある。

©VIVALUCK!

脳が一度に覚えておける量は？

- 話を聞きながら、記憶する「ワーキングメモリ」の数は研究結果から、4つ前後と言われている。

Cowan, N. (2001). The magical number 4 in short-term memory. Behavioral and Brain Sciences, 24(1).

- ワーキングメモリ量は、年齢とともに少なくなりやすい。

Park, D. C. et al. (2002). Models of visuospatial and verbal memory across the adult life span. Psychology and Aging, 17(2).

話す「順番」を意識して、相手が聞きながら覚える負担を減らす。

すると、相手の理解度が変わる。

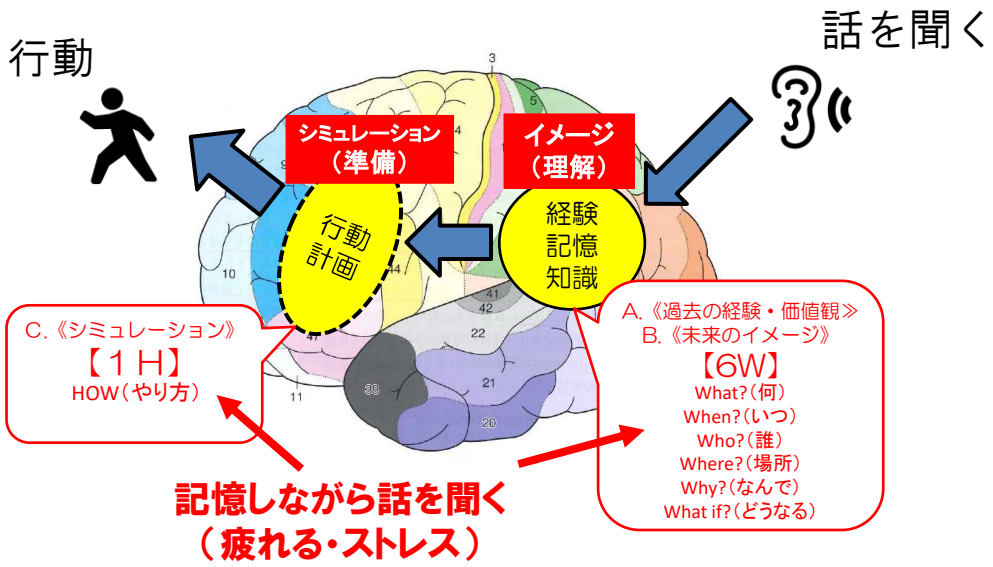
©VIVALUCK!

「内容」 ⇒ 「結果」の場合

Q. 「福岡で晩御飯におススメのお店は？」

まず福岡は、魚やお肉、野菜が美味しい土地です。
玄海灘や糸島などの食材は新鮮で特に美味しいです。
福岡は水炊きやもつ鍋などが有名なので、
初めて福岡に来るのであれば水炊きかもつ鍋がおススメです。
何度か来たことがある方は、魚やお肉、野菜を使った炉端焼きが私はおススメです。
博多にも天神にも二次会に行きやすい場所は中洲なので、中州の「炉端焼き〇〇」はおススメです。

「内容」 ⇒ 「結果」の場合



「結果」 ⇒ 「内容」の場合

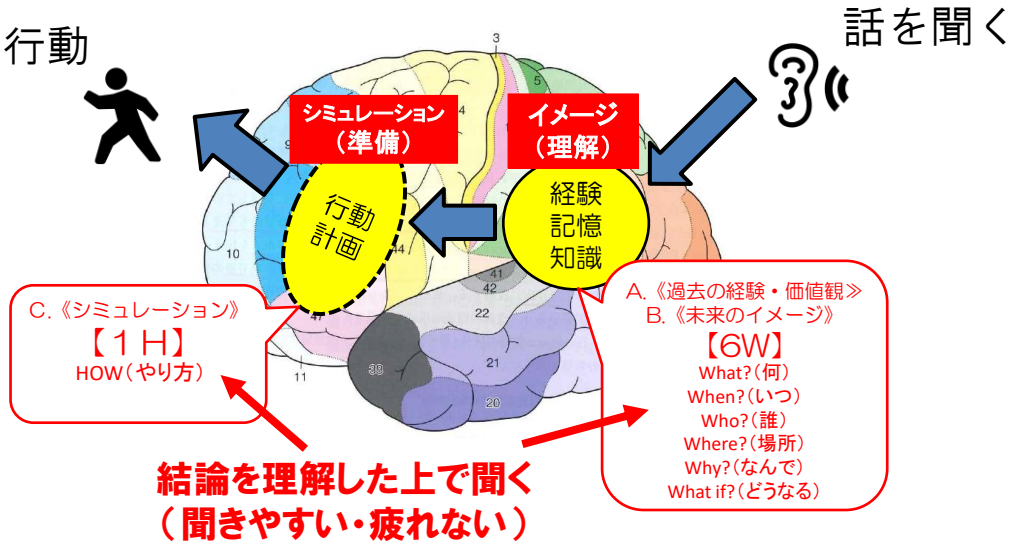
Q.　「福岡で晩御飯におススメのお店は？」

　結論から言うと、福岡が初めての人は水炊きかもつ鍋がおススメですが、私がおススメするのは中洲の「炉端焼き〇〇」です。

　なぜなら、炉端焼きは魚やお肉、野菜の素材を活かした料理なのですが、福岡は特に玄海灘や糸島の魚や野菜が新鮮で美味しいので炉端焼きがおススメです。

　二次会を考えるなら、中州は博多にも天神にも行きやすい場所なので、中州の「炉端焼き〇〇」がおススメです。

「結果」 ⇒ 「内容」の場合



<u>これを行動心理学では…「認知容易性」という</u>

- 脳は分かりやすいものを、
  「正しい」「好き」「やってみたい」と感じやすい。

⇒ 分かりやすい説明は、参加者さんの
「またやりたい！」につながる。

©VIVALUCK!

【一旦ここまでのまとめ】

わかりやく話すには

相手がイメージとシミュレーション

しやすいように話すこと。

【 本日のお話 】

1．「なぜ分かりやすいのか？」を脳の仕組みから説明。

2．キラー接続詞を使えば、誰でも分かりやすく話せる！

3．分かりやすい説明とオリジナルエクササイズ体験。

©VIVALUCK!

「相手にイメージとシミュレーションしやすいように伝える」
ためには…

例えば、

4っ＋1っ

の「キラー接続詞」を使う。

©VIVALUCK!

KNTT＋S

K：結果から言うと（結論から言うと）

N：なぜならば（理由は）

T：例えば

T：つまり（まとめ）

＋

S：そのために ＆ シナプソロジー！

©VIVALUCK!

K：結果から言うと（結論から言うと）

- 最初にゴールを見せる。
- 脳は「何の話か」が分かるので、
  記憶しながら聞かなくてよい。

©VIVALUCK!

N：なぜならば（理由は）

- 理由が分かると、脳はイメージできる。
- 人は、理由に納得すると動きたくなる。

©VIVALUCK!

T：例えば

- 具体的な場面を出すと、脳はイメージできる。
- 参加者さんの実際の場面を使うとより良し。

©VIVALUCK!

T：つまり（まとめ）

- 最後に短く要点をまとめる。
- まとめた言葉は記憶に残りやすい。

©VIVALUCK!

＋Ｓ：そのために ＆ シナプソロジー！

- 「そのために」何を？ いつ？ どうすればよい？
  ⇒シミュレーションの言葉。

- その内容に関係するシナプソロジー。
  ⇒楽しいものは感情を動かし記憶に残る。

©VIVALUCK!

例）参加者からこんな質問をされたら？

Q. 参加者さんの質問

最近、人の名前がすぐ出てこなくて…。
脳のために、何をしたらいいですか？

©VIVALUCK!

回答A

脳は年齢とともに働きが弱くなりやすいんです。
運動も良いと言われていますし、
人と話すのも良いですし、趣味を持つのも良いです。
新しいことに挑戦するのも良いですね。
あと、シナプソロジーもおすすめですよ。

…で、結局なにをすればいいの？

©VIVALUCK!

KNTT＋S

K：結果から言うと（結論から言うと）

N：なぜならば（理由は）

T：例えば

T：つまり（まとめ）

＋

S：そのために ＆ シナプソロジー！

©VIVALUCK!

回答B

結論から言うと、「いつもと違うこと」を楽しくやるのがおすすめです。

なぜならば、脳は慣れたことよりも「新しい」「ちょっと難しい」と感じた時に特に働くからです。

例えば、いつもと反対の手で歯みがきをする、いつもと違う道を散歩する、などです。

つまり、いつもと違うことを意識して行うと、脳への刺激になります。

そのために、明日から生活でどんな慣れないことをやってみますか？

ではシナプソロジーで「いつもと違う」を楽しく体験してみましょう！

©VIVALUCK!

KNTT＋Sが
長くて覚えられない…場合

K：結果から言うと（結論から言うと）

N：なぜならば（理由は）

T：例えば　T：つまり

「例えば」のセリフを「そのために」にそのまま使う。

S：そのために ＆ シナプソロジー！

ＫＮＳでもＯＫ！

©VIVALUCK!

回答B
～ＫＮＳで～

結論から言うと、「いつもと違うこと」を楽しくやるのがおすすめです。

なぜならば、脳は慣れたことよりも「新しい」「ちょっと難しい」と感じた時に特に働くからです。

そのために、いつもと反対の手で歯みがきをする、いつもと違う道を散歩する、などをおこなってみましょう！

©VIVALUCK!

【ここまでのまとめ】

つまり、分かりやすい話とは、

脳が理解しやすい流れ

ＫＮＴＴ＋ＳまたはＫＮＳ

で話すこと。

©VIVALUCK!

【 本日のお話 】

1．「なぜ分かりやすいのか？」を脳の仕組みから説明。

2．キラー接続詞を使えば、誰でも分かりやすく話せる！

3．分かりやすい説明とオリジナルエクササイズ体験。

©VIVALUCK!

ここからは、体験してみましょう！

KNTT＋S

K：結果から言うと（結論から言うと）

N：なぜならば（理由は）

T：例えば

T：つまり（まとめ）

＋

S：そのために ＆ シナプソロジー！

©VIVALUCK!

©VIVALUCK!

体験① 高齢者の教室

皆さんは、教室の参加者さんに
なったつもりで聞いてください。

©VIVALUCK!

つかみ　K　N　T　T　+S

皆さん、こんなことないですか？

2階に何かを取りに行ったのに…

「あれ？何しに来たんだっけ？」

そして結局思い出せない…

©VIVALUCK!

つかみ　K　N　T　T　+S

結論から言うと、

これを予防するには、

記憶しながら動く練習をすることが

効果的です！

©VIVALUCK!

つかみ　K　N　T　T　+S

なぜならば、

脳は考えながらう動くときには、別の事も考えがちです。
しかし脳は、同時に複数の事を考えられないので、
別のことを考えると、記憶が上書きされ物忘れに繋がります。
特に加齢により行動中の記憶が保たれにくくなるので、
記憶しながら動く練習を普段から行なってみましょう。

©VIVALUCK!

つかみ　K　N　T　T　+S

例えば…

- 散歩中に止まっている車のナンバーを覚えながら歩く。
- 買い物中に買う物を頭の中で唱えながら歩く。

といったことを行なってみましょう。

©VIVALUCK!

つかみ　K　N　T　T　+S

つまり、

記憶しながら動く練習をすることで

物忘れの防止に繋がります。

©VIVALUCK!

つかみ　K　N　T　T　+S

ではそのために、

家に帰って何をすれば良いか今から考えてみましょう！

まず普段「さっきまで覚えてたのに！」と

忘れがちなことは何ですか？

- 資源ゴミ出しの日。
- 買い物での買い忘れ。など

忘れないように動きながら頭の中で何と唱えますか？

©VIVALUCK!

つかみ　K　N　T　T　+S

体験！
考えながら動いてみましょう！



『3で止まる』

©VIVALUCK!

ＫＮＳの場合

《つかみ》「あれ？何しに来たんだっけ？」と思うことないですか？

K）結論から言うと、記憶しながら動く練習をすることが効果的です！

N）なぜならば、脳は、同時に複数の事を考えられないので、別のことを考えると、記憶が上書きされ物忘れに繋がります。

S）そのために、散歩中に止まっている車のナンバーを覚えながら歩いたり、買い物中に買う物を頭の中で唱えながら歩く、といった記憶しながら動く練習を行なってみましょう！

それではそんな記憶しながら動くシナプソロジーを体験してみましょう！

©VIVALUCK!

体験② 働く世代も参加の健康フェスタ

皆さんは、参加者さんに
なったつもりで聞いてください。

©VIVALUCK!

つかみ　K　N　T　T　+S

どっちが若く見えますか？





©VIVALUCK!

つかみ　K　N　T　T　+S

結論から言うと、

姿勢を整えるだけで、

見た目が若々しくなります。

そして疲れも取れやすくなります！

©VIVALUCK!

つかみ　K　N　T　T　+S

なぜならば、

背中が丸まると老けて見えるだけではなく、

胸がつぶれて呼吸が浅くなり、

体に酸素が行き届きにくくなることで、

疲れが取れにくくなるからで。

©VIVALUCK!

つかみ　K　N　T　T　+S

例えば…

パソコンやスマホでを見ているとき、

背中が丸まっていませんか？

そんな時はたまに背伸びをして

胸を広げてみましょう！

©VIVALUCK!

つかみ　K　N　T　T　+S

つまり、

姿勢を整えることで、

若々しく見えて

疲れも溜まりにくくなります。

©VIVALUCK!

つかみ　K　N　T　T　+S

ではそのために、

【体験】

1時間に1回、

座ったまま両手を後ろで組んで

胸を開き、深呼吸を3回

おこなってみましょう！



©VIVALUCK!

つかみ　K　N　T　T　+S

体験
胸と背中を意識して！

SYNAPSOLOGY
シナプソロジー®

『肘マルさんかく』

©VIVALUCK!

ＫＮＳの場合

《つかみ》どっちが若く見えるでしょう？

Ｋ）結論から言うと、姿勢を整えるだけで、見た目が若々しくなり、疲れも取れやすくなります！

Ｎ）なぜならば、背中が丸まると胸がつぶれて呼吸が浅くなり、疲れが取れにくくなるからです。

Ｓ）そのために、1時間に1回、座ったまま両手を後ろで組んで胸を開き、深呼吸を3回してみましょう！

それではシナプソロジーを体験してみましょう！

©VIVALUCK!

【本日のまとめ】

- 分かりやすく話には、相手がイメージとシミュレーションをしやすいように話しましょう！

- 脳は記憶しながら聞くと疲れて理解しにくいので、ＫＮＴＴ＋Ｓ or ＫＮＳ の流れを意識して話してみましょう！

©VIVALUCK!

明日やってみることは？

① 「結果から言うと」から話し始めてみる！

② ＫＮＳを意識して話してみる！

③ ＫＮＴＴ＋Ｓを意識して話してみる！

Q. ①②③のどれからやってみますか？
画面に向かって指で出してください。

©VIVALUCK!

今日の内容は分かりやすかったですか？

実は、ここまでの話も、

ＫＮＴＴ＋Ｓになっていました！

©VIVALUCK!

今日の話は KNTT＋S の流れでした！

接続詞	内　容
K 結果から言うと	相手が理解しやすい流れで話す。
N なぜならば	・人はイメージとシミュレーションで理解するから。 ・脳には一度に理解できる容量があるから。
T 例えば	ＫＮＴＴ＋Ｓ または ＫＮＳで話す。
T つまり	相手が理解しやすい流れは、ＫＮＴＴ＋Ｓ（ＫＮＳ）。
＋S そのために ＆シナプソロジー	そのために①②③どれからやってみますか？

©VIVALUCK!



30分無料楽習会のお知らせ

第46回

１１月3日（火）
20:00～20:30

本日のアンケートと
一緒にメールでご案内します

資格更新研修セミナー

袴田ソロ企画





《新しいプロジェクト》

あなただけの講座をつくって、

活動・お仕事の幅をもっと広げませんか？

『伝えびと養成講座』

～オンライン３ヶ月集中プログラム～

第３期　まもなく募集開始！　ほぼ日曜午前開催

講座の特徴

・皆様のお仕事の幅を広げることが目的！
・自分のオリジナル講座がゼロからつくれる！
・袴田、恒松がマンツーマンでサポート！
・なんにでも共通して必要となる「伝え方」に特化！
・随時、質問・悩みをお伺いして一緒に解決！
・3か月後には「伝えびと」として講座デビュー！
・すでにご活躍の方にはスキルアップの場として！

私たちの秘密のノウハウすべて共有します！

一緒に学びの場を楽しみましょう！

是非ともご参加を

お待ちしております！



