



# 目次

はじめに 記憶療法との出会い	2
第1章 イメージをつなげる記憶法	5
第2章 連鎖法の応用	21
第3章 かけくぎ法（身体部位と季節の行事を使って）	31
第4章 身体部位かけくぎ法と徳川十五代将軍名	61
第5章 季節の行事かけくぎ法と誕生石や脳神経12対	77





第6章 記憶療法・トレーニングの意義

99



おわりに 102

