



- ② 退職日の翌日以降は保険証を使用しないでください。
- ③ 退職日の翌日以降は保険証が使えないことをご家族にも伝えてください。

<事業所の社会保険事務担当の皆様へ>

退職をされた方の保険証の早期回収にご協力をお願いいたします。

→保険証をお使いいただけるのは、退職日までです。

従業員の方が退職された場合は、速やかに事業所にて保険証を回収いただき、日本年金機構へ被保険者資格喪失届を提出くださるようお願いいたします。また、資格喪失届に保険証を添付できないときは、回収不能届を添付くださるようお願いいたします。

回収不能届はこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/~media/Files/honbu/g2/180319kai syufunoutodoke.pdf>

無効の保険証を医療機関で使用すると、その医療費についてご本人様に必ず返還いただきますので、くれぐれも注意いただくとともに保険証の早期回収にご協力をお願いいたします。

## 季節の健康情報

時期に応じた健康情報や健康レシピをご紹介します！ぜひご覧ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat520/h30/310201002>

## ドクターすなみの脳のおはなし

### 第133回 名前を覚えるコツ

最近、とんと名前が覚えられなくなったとお嘆きのあなた。きょうは私がやっている名前を覚えるコツをご紹介します。

人の名前と顔を覚えていることって、とても重要だと思います。特にビジネスにおいては。普段よく会う人の場合には、自然に名前と顔を覚えていると思いますが、営業などで他社の人やお客様と多く会う人にとっては、名前と顔を覚えることは、大切な仕事と言っても過言ではないでしょう。飲食店などではお客さんの名前と顔を覚えていることは馴染みのお客さんをつくるのにかなり重要なポイントになっていると思います。

前に一度会った人にまた会った時に、「伊藤さん！」ときちんと名前呼びかけることができれば、それだけでポイントはアップすることは間違いありません。逆に相手から自分の名前呼びかけられて、こちらが名前を思い出せないとしたら、これほど気まずいものはありません。

名前や顔を覚えられないというのは、注意力と記憶の関係で説明していますが、漠然と名前や顔を認識しているのが大きな要因です。要するに意識的に注意を払っていないのが大きな要因です。

名前と顔では、イメージの力によって顔だけは覚えていることが多いものですが、名前というのは、同じ名字の人がいたりして、それだけで判別する力が弱いため、後々思い出しにくくなります。

ここでは、名前を覚える方法を3つにまとめてご紹介したいと思います。

#### 1) ファーストコンタクトが肝心

最初に会って挨拶を交わして、会話をするとおもいますが、この場面で注意して相手の名前を刻みつけておかないといけません。この場面を漠然と過ごしてしまうと名前をよく覚えていられないことになってしまいます。

ビジネスの場面でしたら、名刺交換の時に、「はじめまして、角南です」と言いなが

ら名刺を相手に渡すと思いますが、この時に意識的に自分の頭の中で名前を繰り返します。(赤木さん、赤木さん、赤木さん・・・)

そして、相手との会話の中で、意識的に相手の名前を呼ぶようにします。最初に相手から名刺を渡されたら、

「赤木さん、はじめまして、角南です」

「赤木さんがおっしゃる通り、・・・」

「赤木さん、いろいろとありがとうございました。今後ともよろしく申し上げます！」

など、とにかく意識して、相手の名前を会話に盛り込むのです。もし何人か同時に紹介された場合には、意識して全ての人に問いかけるようにしましょう。

「上田さん、この件については・・・」

「橋本さんはどうお考えですか？」

これだけでかなり後で思い出せる率は上昇しているはずです。

## 2. 他の何かと結びつける

記憶術の基本テクニックです。情報には後で思い出しやすいように、何かヒントと一っしょに覚えておくといいいのですが、名前も同じです。ヒントは何でも構いません。例えば、自分の馴染みのあるキャラクターや有名人、地名などに結びつけます。田中さんなら「角栄・真紀子・マー君」とか、児玉さんなら「のぞみ・ひかり・こだま」とか、遠藤さんならCMから永谷園のお茶漬けと結びつけるなど。

または、個人の情報(職業や特性)などと結び付けておくのも一つです。シェフの伊藤さん、薬剤師の井上さん、陸上部のブルゾンちえみさん、声に特徴があればハスキーボイスの高橋さんとか、特に渡辺さん、佐藤さん、高橋さんあたりは、周りでも同一の名字の人が多く、名字だけでは判別しにくくなりやすいので、名前以外の何かしらのヒントをつけておくといいいと思います。

もう少し例をあげると、たとえば昭和40年生まれの方がいるとします。私は昭和40年生まれの女性を覚えるのに、中森明菜と同じ年と覚えています。ちなみに昭和37年生まれなら松田聖子。昭和33年生まれなら岩崎宏美といった具合です。場合によっては誕生日まで覚えてしまいます。

## 3. 名刺などを活用する

名刺は個人の情報を整理するのに便利なツールです。ファーストコンタクトを終えて、なるべく時間をあけずに、相手の情報をいろいろとメモしておくといいいでしょう。

例えば、顔などの外見の特徴として「白髪」「ふとりぎみ」「ひげが濃い」「黒ぶちメガネ」「芸能人の誰誰に似ている」などをメモしたり、さらにはイラストなんかも書いておくともっといいと思います。名刺がなければ、整理しておけるメモに書くことも構いません。ただし、そのメモはなくさないように整理しておけるということが前提です。最近ではスマホなどでメモ機能が使えますし、そうしたものを活用するのもいいと思いますが、手書きで紙に書く方が効果があるような気がします。メモには名刺と同じように会った人の名前と特徴などを記入しておくといいいでしょう。もちろん会った日時も忘れずに。

経験上、言えることはマイナスイメージほど覚えやすいといえます。たとえば、いつも肩口にフケが落ちてるとか、髪がバサバサで手入れしていないとか、タバコのヤニで歯が黄色いとか。

以上、名前を覚えるコツとしてご紹介してきましたが、名前に限らず、情報というのは、いろいろな他の情報と結び付けていくとより複合的になり、そうした絡み合った情報は後で思い出しやすくなりますので、試してみてください。

脳神経外科医 角南 典生 (すなみ のりお)

=====

▼こちらから「Salud!えひめ」のバックナンバーをご覧ください。

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat130>

-----

Salud (サルー) とはスペイン語で「健康」「乾杯」を意味する言葉です  
同僚や友人ご家族に「Salud!えひめ」をぜひご紹介ください。

機密性 2

TEL 089-947-2100 (代表)

ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/>

---

▼配信停止を希望される方はこちらから

[https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520\\_kly\\_1/index.do](https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_1/index.do)

▼登録情報を変更されたい方はこちらから

[https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520\\_kly\\_2/index.do](https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_2/index.do)

※現時点の登録情報が記載されていますので上書き入力にて変更してください。

---