

in action : 実際に行動している、実際に機能している

The Peak-End Rule is an interesting idea in psychology. It tells us how people remember an experience. This rule says that people don't remember every part of an experience. Instead, they mostly remember two things: the most intense part (the "peak") and the end of the experience. This rule helps us understand why some memories are strong and others are not.

Let's think about a day at an amusement park. You go on many rides, eat food, and have fun. But when you remember this day, you don't remember every single ride or every bite of food. Instead, you might remember the most exciting ride, the one that made your heart beat fast. That's the "peak." And you also remember the end of the day, maybe when you watched the fireworks. This is what the Peak-End Rule says. You remember the best or worst part and the last part.

Now, it's important to know that the Peak-End Rule doesn't care about how long the experience is. It could be a short event or a long one. The length doesn't change what you remember. For example, imagine a two-week vacation and a one-day trip to the beach. You might think you would remember the longer vacation more, but that's not always true. If the beach trip had a really fun moment (the peak) and ended well, you might remember it more than the longer vacation.

This rule is very useful in many areas. For example, in hospitals, doctors try to make sure patients have less pain at the end of their stay. This is because patients will remember the end of their stay more. If the end is good, they will have a better memory of their time in the hospital.

In movies, the ending is very important. A movie can be long and have many parts, but people will talk about the ending a lot. If the ending is good, people will say the movie is good. This is the Peak-End Rule in action.

In our lives, this rule can help us understand our memories. We might wonder why we remember some things and forget others. It's often because of the most intense part and the end of those experiences.

So, the Peak-End Rule is about how we remember the best or worst part and the last part of an experience. It shows that the length of the experience is not as important as these two parts. This rule helps us in understanding memories, making movies, and even in healthcare. Remembering the peak and the end helps us understand why we feel the way we do about past events.

ピークエンドの法則は、人々が経験をどのように記憶するかについて教えてくれる、心理学の興味深いアイデアです。この法則によると、人々は経験のすべての部分を覚えているわけではありません。代わりに、彼らが主に覚えているのは二つのことです：最も激しい部分（「ピーク」）と経験の終わりです。この法則は、なぜある記憶が強く、他はそうでないのかを理解するのに役立ちます。

遊園地での一日を考えてみましょう。あなたは多くの乗り物に乗り、食べ物を食べ、楽しんでいます。しかし、この日を思い出すとき、あなたはすべての乗り物や食べたすべての食べ物を覚えているわけではありません。代わりに、あなたは最もエキサイティングな乗り物、あなたの心を早く打たせたものを覚えているかもしれません。それが「ピーク」です。そして、あなたはまた、一日の終わりを覚えています。たぶん、あなたが花火を見たときです。これがピークエンドの法則が言っていることです。あなたは最高または最悪の部分と最後の部分を覚えています。

ピークエンドの法則が、経験がどれくらい長いかを気にしないことを知ることが重要です。それは短いイベントでも長いものでも構いません。長さはあなたが覚えているものを変えません。たとえば、2 週間の休暇と 1 日のビーチ旅行を想像してみてください。あなたはより長い休暇をより覚えていると思うかもしれませんが、それは必ずしも真実ではありません。ビーチ旅行にとっても楽しい瞬間（ピーク）があり、よく終わった場合、あなたはより長い休暇よりもそれをより覚えているかもしれません。

この法則は多くの分野で非常に役立ちます。例えば、病院では、医師は患者が滞在の終わりに痛みを少なくするように努めます。これは、患者が滞在の終わりをより記憶するからです。終わりが良ければ、彼らは病院での時間をより良い記憶として持ちます。

映画では、終わりがとても重要です。映画は長くて多くの部分を持っているかもしれませんが、人々は終わりについて多く話します。終わりが良ければ、人々は映画が良いと言います。これはピークエンドの法則が行動している例です。

私たちの人生では、この法則は私たちの記憶を理解するのに役立ちます。私たちはなぜあることを覚えていて、他のことを忘れるのか疑問に思うかもしれません。それはしばしば、経験の最も激しい部分とその終わりのためです。

したがって、ピークエンドの法則は、私たちが経験の最高または最悪の部分と最後の部分をどのように覚えているかについてです。これは、経験の長さがこれら二つの部分ほど重要ではないことを示しています。この法則は、記憶を理解し、映画を作ること、さらには医療においても役立ちます。ピークと終わりを覚えることは、私たちが過去の出来事に対してどのように感じるかを理解するのに役立ちます。