

重い頭を働かせる方法—3

片野 修

私が四十年以上使っている頭の回復法は囲碁を打つことである。囲碁は白と黒の石を交互に打ちながら、最終的に獲得したマス目の数を争うゲームである。非常に複雑で、毎回異なる展開になるために、定石と呼ばれる最適な形はあるものの、結局は自分で次の展開を考えることが必要である。相手がどこに石を置くかは予測できないことが多く、次に自分がどこに石を置くかは勝敗に大きく影響する。そこでいくつかの候補について、その後の展開を読むのだが、このときに脳がフル稼働する。プロならともかく、われわれアマチュアの碁では、時間が制約され、相手が打つとすぐに次の手を考えなければならない。このプレッシャーも脳の活性化に役立つと思われる。

囲碁は日本の歴史上、多くの偉人によって愛好されてきた。武田信玄、豊臣秀吉、真田昌幸、黒田長政、徳川家康、大石内蔵助、坂本竜馬が囲碁好きであったことはよく知られている。作家では、古くは紫式部に清少納言、昭和に入ってから川端康成、ムツゴロウ、内田康夫などがある。私は軽井沢で開かれた囲碁大会で、内田康夫を見かけたことがある。科学者では、アインシュタイン、湯川秀樹が有名だが、京大時代に伊谷純一郎がよく碁を打っているのを見かけたことがある。ビル・ゲイツも囲碁好きである。

囲碁好きの偉人がいるからといって、囲碁をすれば偉人になれるわけではないが、上に挙げた偉人の中には、囲碁を打つことによって脳が活性化されることを知っていた人もいると思う。

囲碁では、自分が打ちたい場所ではなく、次に相手がどこに打って、その結果どうなるか、何手先まで読まなければならないので、戦略を考えるうえで役に立つ。とくに、自分の石を取られても、最終的に自分の地の合計が多ければ勝てるので、局地戦にとらわれない大局観が養われる。

しかし、囲碁の効用はそれだけではない。囲碁を打つと、それだけ多くの電流が脳を走る所以、脳にさまざまな影響が生じる。とくに多いのは前頭葉に張りが出るとともに、頭が痛くなる現象である。この状態は辛く感じられることもあるが、痛くなったまま数時間経つと、今度は脳のカスが解けるような感覚を覚える。このときに少し頭に力を入れると、ミシミシとカスが消えていき、肥大した側頭葉が徐々にしぼんでいく。やがて、脳はすっきりと再生し、思考、記憶、やる気など、すべての点で最高の状態になる。この再生過程はふつう 30 分から 1 時間くらいで完了する。

もっとも、年をとって記憶力が低下したせいとか、この頃は脳に力を入れると数時間経たずに、すぐに頭のカスが消えることもある。逆に、脳が回復するまでに 1 日以上かかることもある。回復の程度も、日によって同じでない。ただし、囲碁を打つときに、ろくに考えないでポンポンと打つのは、脳を使わないので意味がない。したがって、囲碁を始めたばかりの人は、何手も先を読めないで、脳への効果は期待できないかもしれない。

私が大学院生の頃は、今よりも記憶力がよかったせいか、脳がいっぱいになって、それ以上何もできなくなることが多かった。その状態で囲碁を打つと、激しく頭が痛くなり、回復にも時間がかかった。一方、頻繁に囲碁を打っていると、頭痛も軽微で回復も速かった。現在、私は二日に一回は囲碁を打っているが、頭の状態によっては毎日1局打つこともある。一回に3局以上打つと、頭の疲労が激しくなり、逆効果になることもある。一方、何日も頭がいっぱいになったまま放置しておくと、やがて頭痛は消えるが、脳のレベルは低下し、囲碁を打っても勝てなくなる。

囲碁を打つには相手が必要だ。かつて自分一人で、黒石と白石を交互に並べたことがあるが、つまらないだけでなく刺激がないので、すぐにやめてしまった。詰碁の問題集を独りで解いていても、長続きしない。一方、他人と打つと、自分では思いもよらない手を打たれることがあり、それによって刺激を受けて、脳が活性化する。相手がいるので、ボーとしているわけにはいかず、早く次の手を打つべく盤面に集中することになる。

他人と囲碁を打つために、かつて私は町の碁会所に出かけたり、友人と打ったりしていたが、現在ではインターネットの定額料金を払って、世界中の碁打ちと楽しんでいる。世界中の囲碁愛好者の中には、囲碁によって脳が活性化することを知っている人も多いただろう。

囲碁と同様に将棋やチェスも脳を活性化させるであろうし、思考をとまなうゲームがあれば、同じように脳を活性化させるかもしれない。また、謎解き問題を解くのもよいと思うけれども、2、3問考えたくらいでは効果はないと思われる。その意味では、次から次へと問題を出してくれるAIがいれば、囲碁を打つと同じように、脳が活性化されるかもしれない。

脳の働きは人によって同じではない。だから、すべての人が囲碁を打って改善できるとは思われない。泥酔して喋りまくる、絶食する、速読する、数学や謎解きに没頭するなど、自分に合った方法を見つけることが必要であろう。

脳の状態は、実は毎日同じではない。深く思考するのに適した日もあれば、読書や会話に向いた日もある。この問題については次の論考で考えてみたい。