

重い頭を働かせる方法—1

片野 修

ほとんどの人間は、本を読み続けたり、勉強をし続けたりしていると、しだいに疲弊し、それ以上進めなくなる。やがて眠くなり、本を枕に深い睡眠に陥る経験は、誰でもあるだろう。

もちろん、世の中には、いつも頭脳明晰で、記憶力もよければ、判断力も思考力も優れている人がある。いくら本を読んでも勉強しても疲れな。そういう人は、遺伝的によい DNA を持っているのかもしれないし、努力によって能力を高めたのかもしれないが、いずれにしても社会的に成功するのはまちがいない。ときどき、いつもピリピリしていて緊張感に包まれている人がある。判断も行動もはやく記憶力も高い。当然、学校の成績もよいけれども、私の経験では早く病気になったり亡くなったりすることが多いように思う。

しかし、そういう「天才」はごく一部に限られ、たいていの人間はどうしてこれだけのことが覚えられないのか、どうして自分はいつも間違えるのか、どうして何をやる気も起こらずに眠くなるのかなどと悩みながら生きている。

私は小学生の頃から平凡な子で、記憶力も悪かった。対人関係も苦手で、適切にふるまうことができずに、一種の発達障害かもしれないと思ったことがある。中学生の時に、体育委員になってクラス全員の貴重品を袋に集めたのち、それを教室に置き忘れるという失態を2回も繰り返し、担任教師に厳しく叱られたことがあった。そこで、毎日うんうんと同じことを頭の中で反芻して、記憶力を高めようとしたところ、確かに記憶力は上がったが、脳が疲れることも多くなった。

テレビを見ていたら、ある女性タレントが新年の希望として、今年は記憶力がよくなりますように、と言っていたが、記憶力は普通のままでよいように思う。

私の脳は日によって、あるいは時間によって大きく変わる。調子がよい時と悪い時で雲泥の差があり、悪い時には何もやる気が起きず、寝てばかりいる。一方、良い時には、自然にさまざまなアイデアが浮かび、文章もすらすら書くことができる。どうしたら頭の働きをよくすることができるのかを毎日のように考えてきたが、脳科学者の書籍に書かれていることは、ほとんど役に立たないことがわかってきた。そのほとんどは、頭の働きが良い時にはできるが、悪い時にはできないことばかりである。また、頭を良くするというのを、記憶力を高めることとみなしている論考も多いが、これも正しくない。

頭が良いというのは、私の考えでは4つの能力、すなわち物覚えが良い、論理的に判断できる、瞬時に的確に振舞える、積極的に取り組める能力に依存する。このうち初めの二つは学校のテストで良い点をとるうえで重要である。そのために、物覚えが良く、論理的な思考ができれば頭が良いと思われがちだが、実際には4つの能力が高い人が本当の意味で頭が良い。

物覚えが悪くと、同じ間違いを何度も犯すほか、自分が過去に言ったり行なったりしたこ

とや、自分と関係する他人の発言などをすぐに忘れてしまう。自分の言うことがころころ変わると、信用されないだけでなく、悪意をもっていると誤解されることになる。また、何か複雑なことを考えようとしても、思考のもとになるアイデアや事実を覚えられないので、先に進めないことになる。一言で要約すると、社会生活を送れないということになるが、まったく覚えられない人というのはいないだろうから、これは程度の問題かもしれない。

覚えられない人は、同じことに何度も喜んだり感動したりすることができる点で得である。たとえば、釣りに行って多くの魚を釣ったとしよう。物覚えの悪い人は、また同じところに出かけて、同じように魚が釣れれば満足するだろう。一方、物覚えが良いと、同じ成功では満足できなくなり、さらに多く釣るか、別の魚を釣ろうとするだろう。

このように書くと、物覚えの悪い人を馬鹿にしていると思われるかもしれないが、そうではない。物覚えの悪い人は頭の中がいつも空に近いので、記憶力がよいために脳がつまった人に比べると、いつも楽しく過ごすことができる。子供のような楽しさといってもよい。誰でも子供のうちは、脳に余裕があり、つまっていないので楽しく過ごせるが、大人になっても子供のような人はいるだろう。

記憶力が悪いと学校のテストでは、良い点を取れないだろう。しかし、学校で習う大半の知識、たとえば漢字の書き順、歴史上の出来事、生物の名前、古文や漢文などは、覚える必要はなく、知りたいときにはスマホで調べればよい。学校のテストで悪い点をとったからといって、嘆き悲しむ必要はない。ちなみに、なぜ学校教育で必要がないと思われることを教えるのかといえば、それぞれの分野における既得権益を守ろうとする学者たちがいるからである。この点については、いずれ改めて論じたい。

少し話がそれてしまったが、脳がつまっていないと、瞬時の判断が速く適切にできると思われる。カーレーサーやボクサーとして並外れた能力を発揮できるのは、そういう人かもしれない。受験戦争においては、物覚えのよい人が勝ち残ることになる。しかし、社会に出ると、物覚えの悪い人の方が活力に満ちて成功する逆転現象が起りやすい。とくに、年齢を重ねるほど脳のカスは溜まっていくので、脳がつまった人はその時点で停滞する。

頭の働きは人によって同じではない。私のような不安定な人間もいれば、いつもスマートな人間もいる。したがって、これから私が考察することは、いつもスマートな人間にはあてはまらないであろうし、役に立たないであろう。そういう人にとっては、私が書くことは奇妙で頭がおかしいと思うであろうから、これ以上私の考察を読まないでほしい。一方で、世の中には、毎日のように酒を浴びるように飲んだり、合法あるいは違法な薬物に依存したりする人が増えている。脳の状態がよければ、自然と楽しくなるのであるから、酒や薬物を求める人は、自分の状態がベストではないと感じているのかもしれない。

また、脳科学の分野で多くの成果が生み出されている中で、門外漢の私が書くことに意味などないだろうと思われるかもしれない。しかし、人間の脳の働きについては、まだほんの一部しか明らかになっていない、と私は信じている。そして、頭の働きを良くすることは、人々の社会生活や精神状態を改善するうえで、大いに役立つにちがいない。

次に、誰にでもあてはまる脳の活性化から話を始めよう。それは絶食することである。絶食状態を続けると、体重は減少する。それとともに、頭が働かなくなり、脳細胞がなくなったような感覚に襲われる。この状態はしばらく正常な食生活を送ると元に戻る。元に戻るとともに、頭にたまっていたカスも溶けてなくなるような感覚になり、気分的にもすっきりすることがある。この過程では、重要な記憶もなくなってしまうことがある。車の運転が一時的にできなくなる、囲碁や将棋をしても勝てない、いつもはできる判断ができないなど、日常生活にも支障が出る恐れがある。しかし、栄養状態が回復し、新しく学習すれば、絶食による不調はすぐに回復し、脳のカスも消えるので、新鮮な生活を送ることができるだろう。絶食は宗教家などがしばしば実践する方法であるが、過去のしがらみや固定観念を忘れリフレッシュする意味があると考えられる。

日常生活が退屈で刺激に乏しいと、しだいに気分は落ち込んでいき、脳の機能も低下する。さらに、家族や上司などから抑圧的なことを言われ続けると、やはり脳の認知機能は低下する。毎日がおもしろくないのであるから、よい影響が生まれるはずがない。この点を改善するためには、新しい趣味を始めたり、旅行に行ったり、新しい友人や恋人を作るのがよいだろう。マンネリを打破することや嫌な人間関係を断つことは、脳を健全に保つうえで必要である。これらのことは、脳科学の教科書でも書かれている。

誰にもあてはまることではないが、脳の活性化に役立つ方法については、次の「**重い頭を働かせる方法—2**」で考察する。