

西俊輔の「毎日楽しく」

Vo1.55 2010年3月号

40歳を超えてからも頭は良くなる、と聞いて、みなさんはどう思われますか？ 今月は、薬学博士で東大大学院准教授である池谷（いけがや）先生の脳に関するお話をご紹介します。

一般的には、年齢とともに記憶力は落ちると考えられていますが、脳科学の観点からするとこれはまったくの迷信だそうです。「いや、若いときのほうが確かに記憶力は良かった」と反論する人は、英単語にしろ、歴史の年号にしろ、若いときにそれを覚えるためどれほど努力したかを忘れていて、暗記できた、という事実だけを覚えているといいます。最近の脳科学の研究では、記憶を司る脳の中の「海馬」の神経細胞は、鍛えれば鍛えるほど増殖することがわかってきたそうで、これは、年齢とともに記憶力が増強される可能性があることを意味するそうです。

池谷先生は、脳の性質を利用した仕事のやりかたについても、お話されています。仕事は区切りのいいところまでやる、という人は多いと思いますが、先生によると、区切りのいいところまでやって、そこからさらに一步だけ進めた区切りの悪いところでやめるのがいいそうです。仕事をさらに一步進めた結果、脳の無意識の領域に仕事をさせることができ、次にその仕事を再開するときスムーズに始められるそうです。なお、区切りのいいところの一步手前の区切りの悪いところでやめるのは、進歩がないのでダメだそうです。

また、自転車はいったん乗れるようになると、何年乗らなくても、乗り方を忘れるということはありません。これを「手続き記憶」と言うそうですが、同じように、イチローのような天才と言われる人の能力の多くは、この手続き記憶によって形成されているといいます。手続き記憶は「べき乗」（累積）で増える性質があるそうです。覚えたことが相乗作用を起こして、倍、倍、と増えていくことを意味しています。イチローのレベルを仮に1000、凡人のレベルを32としましょう。この時点ではそのレベルに大きなひらきがありますが、32の次は64、64の次は128、そして256、512、1024という増え方をしていくそうです。すなわち、凡人でもたゆまぬ努力を続けて行くと、爆発的に能力がアップする瞬間がやってくるそうです。池谷先生が言うように、「天才とは、努力不足の人が生み出した言い訳に過ぎない」のかもしれないね。

