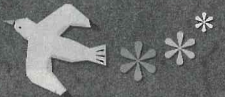


鎌田 實の 「人生を味わい尽くせ！」



穏やかに、心豊かに生きるための 脳の活性化法の

「爬虫類の脳」と「獣の脳」

生命の起源は水中にいた単細胞の生物です。多細胞に進化して、魚類となり、陸に上がって両生類から爬虫類、鳥類、そして哺乳類へと進化し、やがて人類が誕生しました。その名残りが僕たちの脳にあります。

例えば脳の「視床下部」は「爬虫類の脳」ともいわれる古い脳で、呼吸、食欲など、生き抜くために最低限必要な部分です。子孫を残すための性欲中枢もここにあり、生存のための根源的機能が詰まっています。生き物の進化につれて、脳もだんだんと進化して複雑になっていき、視床下部の少し下に「獣の脳」といわれる「大脳辺縁系」が発達しました。長期記

憶や、喜怒哀楽などの「情動」の働きなどを司る部分です。

この「獣の脳」は攻撃欲も司っていて、ここが活発になりすぎたりすると、自分の欲望を果たそうとして相手を痛めつけるような悲劇を招いてしまうのです。

最近、キレる人が増えていられるといわれますが、ほんのちよつとしたことにもヒステリックになってしまうのは、この「獣の脳」が暴れ出しているということです。

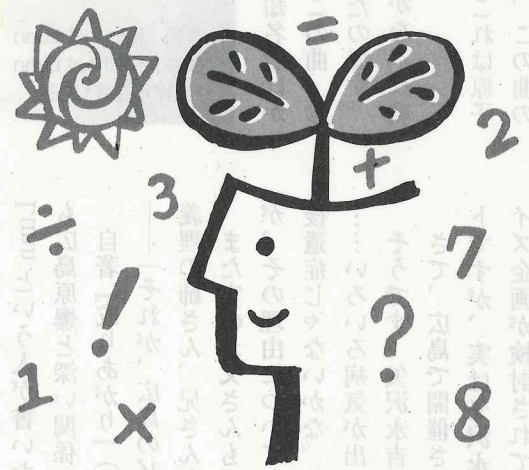
「前頭葉」の活性化で健全な心を育てる

では「キレない」ようにするにはどうしたらいいのか。それは大脳の外側にある「大脳皮質」、中でも「前頭葉」を活性化することです。前頭葉は理性、つまり寛容さや高度な人間性を司っている部位で、

ここが衰えるとキレやすくなります。

短期記憶も前頭葉に関係しています。前頭葉が老化してくると、短期記憶の能力が落ち、軽いボケ症状が始まります。その前頭葉を鍛える方法として、中高年なら短期記憶の訓練、「脳トレ」なども有効です。単純な計算を繰り返すことは前頭葉を育てるとされており、難しい論理を覚え込むよりも、単純な計算をするのがお勧めです。

でも老人への対処だけでなく、健全な人間を育てる意味でも、子どもへの接し方に注意してほしいと僕は思っています。人間は3歳ぐらまでの間に人と同じやれ合ったり、体を動かしたりすることで前頭葉の発達が進みます。



だから子どもには勉強だけでなく、よく運動をさせて、前頭葉にいい刺激を与えるようにしてください。豊かな人間性を育むのはもちろん、短期記憶能力も向上します。

また、寛容な心を育てるのに最も大切なのが言葉です。「おはようございます」などの挨拶、「とってもうれしい」とか「幸せです」などのポジティブな言葉を使い、急がずゆっくりと丁寧な会話してください。美しい言葉が、健全な脳を育ててくれるのです。



かまた・みのる ●昭和23年、東京都生まれ。医師・作家・諏訪中央病院名誉院長。医師のかたわら、チェルノブイリ、イラク、東日本大震災などの被災地支援に取り組む。平成23年、日本放送協会放送文化賞受賞。近著に『ちょうどいい孤独』（かんき出版）などがある。
公式HP=<http://www.kamataminoru.com>

同時に、目と目をしつかり合わせることや、抱きしめる・抱きしめられるなどのスキンシップも前頭葉の発達のためにはとても大切になります。

つまり大人も子どもも、老人にも共通するのは、スキンシップと美しい言葉によって、健全な心が育つということです。

どうぞ、忘れないでください。

●イラスト/岡部哲郎

*2 短い時間、例えば数十秒や、数時間ほど前までの出来事などの記憶。

*1 長期間保持される記憶。言葉の意味や知識などの意味記憶と、運動や自転車の乗り方など動作として身に付けた手続き記憶に分けられる。