

届け 世界の果てまでも

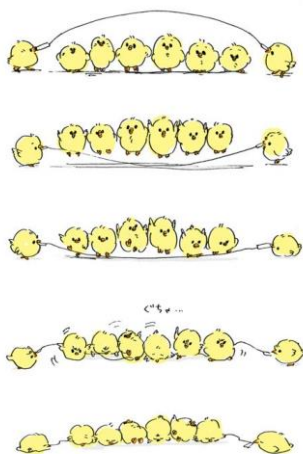
令和2年12月 8日
No. 52
文責 校長 飯久保一男

脳はサボりたがりで、飽きっぽくできている …脳の不思議 その1

人間が動くことのもとになる組織は何でしょう。筋肉でしょうか。骨でしょうか。その骨や筋肉を動かすもとになるのは…？ 人間の体を動かしていく一番のものは「脳」です。脳から神経を通じて様々な命令が出て、筋肉などが動きます。

その脳は、非常に厄介な組織です。脳の中の小さな血管が切れただけでも命に関わります。だから、硬い頭蓋骨で守られているのです。ただ、厄介なのはそれだけではありません。「脳はサボりたがりで、飽きっぽくできている」のです。その上に「様々な制限 (次号で扱います)」もしてしまうのです。

昨年、思いがけなく、MRI検査を受け、脳を診てもらいました。何の異常もなく、医師からは、この歳では珍しいくらいきれいな脳だと言われました。教員にしておくのはもったいない脳だと、お世辞ももらいました…。



なわとびを例にしますと、なわとびは、ワザができる・できないが、はっきりわかります。できない子にとっては、それが、新しいワザに挑戦するときの「やる気」や練習を続けることの「根気」につながります。練習していても、なかなかできないと「もうイヤ!」「自分にはムリ…」と弱音が出てきます。脳は口にしたことや思ったことを実行する性質がありますので、やる気や根気をなくすと、なかなかできるようにはなりません。つまり、心が折れてしまうと脳はサボる方へと向かうのです。スポーツなどでは初心者によくみられる状態です。

また「よしがんばるぞ」と思っても、少し経つとその気持ちがしぼんでしまうことがあります。いわゆる「三日坊主」です。これは脳がサボりたがり、飽きっぽいことの典型です。最初の決意を脳は簡単にあきらめてしまうのです。

脳をサボらせず、飽きさせないためには、「脳をだます」必要があります。脳科学者の池谷裕二さんは脳をだますために、次の4つのスイッチがあるとといいます。

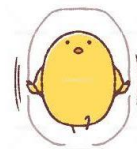
脳をだますスイッチ その1…体に覚えさせる

動物の進化の歴史上、脳の発達最後です。脳のない動物はたくさんいます。ということは、体は脳を使わずに動かすことができるのです。人間の場合「自律神経」と「反射神経」などがそれに当たります。

自律神経…例えば呼吸です。息が苦しいから吸いなさいなどと脳が命令をしていません。脳が命令しなくても勝手に呼吸をしています。まばたきも勝手にしていますし、胃や腸が食べた物を消化するなども脳が命令しなくても勝手にやっています。

反射神経…誰に教えてもらわなくても、転ぶときには普通は自然に手をつきます。「危ない!」と言われれば、目をつむったり、頭を守ったり、背中を向けたりします。これらも、脳が命令しなくても体が勝手にやります。危険から体を守る仕組みとして、脳を経由しないで動く仕組みが人間には備わっています。危険があるときに、いちいち脳の命令を待っていたら身を守れないからです。

なわとびをするのに、脳で考えて動いたのではジャンプとなわを回すタイミングやリズムがつかめません。そのタイミングやリズムを体に覚えさせると、反射的に跳べるようになります。そうになると、なわとびはぐんぐん上達していきます。



脳をだますスイッチ その2…経験を積んで動けるようにする

ピアノを弾けるようになるための難関の一つは、右手と左手が違う動きをすることでしょう。たくさん練習（経験）を積んでいくことで弾けるようになるのだと思います。そうすると新しい楽譜を見てもすぐに対応できるようになるのでしょう。…教員採用試験にはピアノの試験もあるので、かなり練習したのですが…なかなか…。

すかさず脱線します、自分の経験でお恥ずかしいのですが…。

今年で引退しましたが、私は昨年まで30年間、老体に鞭打ってバスケットボールの審判をやっていました。バスケの審判には、選手と一緒に走らなければならない過酷さがあることは理解していただけるでしょうか。夏場は、パンツまで汗びっしょりになることもあります。また、審判資格を更新するにはシャトルランなどの体力測定もあります…。

審判を始めたばかりの30年前は、当然、へたっくそでした。ところが、男というのは見た目を気にし、形から入ることがあるのです。私のバスケの審判が正しくそうでした。まず、カッコよくやることを考えたのでした。

審判服と審判用のホイッスル（いずれも需要が少ないので高額）を購入し、鏡の前で審判のジェスチャーをカッコよくするための練習をしたのです。トラベリング（右図）などのジェスチャーなどは、割とカッコよく（…ん？）



できるようになったと思うのですが、ファウルを取り上げるジェスチャー（左図）の「右手でげんこつをあげ、左手を手のひらを下に向け、ファウルした選手の腰のあたりを指す」というのが思いのほかできませんでした。右手のげんこつをあげることはできても、左手がつけられないときがありました。また、左の手のひらが上を向いてしまう癖もありました。



勤務中に学校の廊下を歩いているとき、誰にも見られていないことを確認し、素早くこのジェスチャーをする練習もしました。そんなことを繰り返すうちに、また、何十回（何百回？）と審判を繰り返すうちに、審判のジェスチャーは完璧に（…ん？）できるようになりました。審判の資格も取得し、経験を積むことで、ファウルがあったと判断した瞬間に、体が反射的に動くレベルにまでなったのです…。

※ところが…、一昨年の審判マニュアルの改訂で、ファウルのジェスチャーは右手だけ（右図）でよいことになったのです。逆に「左手は選手を指してはいけない」ことになりました…。努力して身につけたこと、癖にまでなってしまうこと、反射的に動いてしまうレベルにまでなってしまうことを、この歳になって急にしなくていいと言われても、長年の習慣もあり、そりゃあどうしても左手が動いちもうですよ…。



脳をだますスイッチ その3…自分への報酬を与える

達成感や満足感を得ることは、脳を刺激して、サボろうとする脳をだますことができるといいます。親を喜ばせたいなどの満足感を求めることも自分への報酬です。人を喜ばせたいとか、自分が満足したいという要求は、サボろうとする脳を刺激するとのこと。

先日もこの紙面でも書きましたが、成績が上がったら、テストの点数がよかったら、何かを買い与えるなどはこの報酬には当たりません。お金や物ではなく、心の達成感や満足感などのことを指します。

脳をだますスイッチ その4…念ずる

「念ずれば通じる」という言葉があります。これはある意味当たっているとのこと。できるようになりたい、あの人に追いつきたい・あの人を超えたいなどの気持ちを原動力に、脳がサボり・飽きる働きをポジティブな方向に転換するのです。目の前のことに焦点を合わせてポジティブなイメージだけをもつことが大切とのこと。「自分是可以」



と心の中で言い聞かせ、自分にもできると暗示をかけることで脳をだますのです。

※次号でもこの内容は「ポジティブな暗示をかける」として扱います。

脳は、勝手にいろいろと言いつけるようです

「あきらめよう。」「もうやめよう。」「明日にしよう。※でも翌日もやらない…」

「今さら遅すぎるから…。」「どうせ自分にはできないし…。」

「あの人のほうが優れているから仕方がないさ。」「人生は不公平だよなあ。」

こういうネガティブな脳の声に負けていると、脳はサボり、飽きる方向へ進んでしまうとのこと。

次号「脳が力をセーブしてしまう…脳の不思議を考える その2」へ続きます。

