

この本と私

読むことで、気付くこと

書くことで、判ることがある

「脳を活かす生活術」 茂木健一郎著

脳科学者の茂木健一郎は、「この本の中で、「脳とは身体である」とくり返し述べています。筋肉を鍛えるように、脳が喜ぶ生活習慣を毎日の暮らしの中で身につけていくと、自分らしい人生を全うできると言うのです。その為にはどうすればいいかの「〇〇」の方法が解説されています。どこから読んでも、すぐに出来そうな事ばかり。特に関心のある事が書かれている章は、即実践したくなる魅力を持っていました。

元気な脳をつくる方法で特に印象的だったものは、脳を疲れさせない為に、利き手でない手を意識的に使うと良いということ。こうすると、脳がバランスよく使われ、疲れにくい脳に鍛えられるそうです。一見矛盾することが脳にとっては有効で、偶有性（どのように変化するかわからない性質のもの）に身を置くことも良いそうです。例えば、未知の人や少々気の合わない人と意識的に交わることで、脳の創造性やコミュニケーション力が養われるのです。そして、食事。食は、視・聴・嗅・味・触の五感をフルに使い、味わうことで感受性が豊かになります。ジャグリングの練習の実例では、脳は成果に関係なく努力した分だけ神経繊維が太くなる事が判っているとのこと。つまり、年齢に関係なく何かを習慣化し、続けていけば脳は発達するのです。

こうして見てみると、何気ない日常生活の中に、脳を活性化する秘訣があるのに気付きます。要は、身体と脳は相関関係にあり、身体を大切にすること、人と交わり経験値を増やすことが、ひいては健康な脳を作り出すのです。自分の潜在能力を引き出したくなる思いで一気に読みました。

F・M・

P H P

掲載の記事・写真・イラスト等の全てのコンテンツ無断複写、転載を禁じます。

(株) ファッションビジネス・御堂筋新聞