

以下は雑誌「PHP Business THE 2 1」（18〜20ページ）の内容・抜粋です。

「年を取ったからといって思考力や発想力が衰えるわけではない」と林成之氏（脳神経外科医）は脳の力を最大限に発揮させる方法をその仕組みから解説されています。

「理解力、判断力、発想力」は人間がいつまでも生き生きと暮らすために重要であり、それらを司る脳の仕組みは以下の通りです。

脳は五感（視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚）から得た情報を取り組み、その情報を理解・判断し、思考し、発想を生み出し、記憶する機能があります。

- ① 五感から得た情報は「大脳皮質神経細胞」の感覚中枢に入る。
- ② そこから「A10神経群」と呼ばれる部分に送られる。
- ③ A10神経群には「好き・嫌い」「危機感や感動」「面白そう・つまらなそう」などの感情を生み出す神経核が集まっている。
- ④ その神経核は入って来た情報に対して「感情のレッテル」を張り付ける役割がある。
- ⑤ ここで「好き」「面白そう」というポジティブなレッテルが貼られた情報については、理解や思考が深まり記憶に定着しやすい。
- ⑥ 「嫌い」「つまらなそう」などのマイナスのレッテルが貼られた情報に対しては、理解や思考が深まらず記憶にも残りにくくなる。

好きな事には集中できても興味のない事には頭が働かないというようなことはA10神経群のレッテル貼りによるということですね。

- ⑦ 「好き・嫌い」など感情のレッテルが貼られた情報は、情報を「理解」「判断」する「前頭前野」に向かう。
- ⑧ 前頭前野では過去に学んだり経験したことで得た情報と新しく加えられた情報を照らし合わせその違いをもとに情報を理解し、「正しい」「間違っている」などの判断をする。
- ⑨ 理解力や判断力の高低は、過去の情報と新しい情報を照らし合わせて小さな差異も見分ける力によって決まる＝微細な差異を見分ける脳ほど理解力・判断力が高い。
- ⑩ 前頭前野で理解・判断された情報は意思決定に関わる「線条体-基底核-視床」や記憶を司る「海馬回・リッジック」へ送られる。
- ⑪ ⑩に至る過程で「自己報酬神経群」を通る。この神経群をうまく働かせなければ、よく考え、記憶するという脳の機能を十分に発揮する事ができない。
- ⑫ 自己報酬神経群を働かせるためには「達成感」「充実感」がポイント。
- ⑬ 達成感や充実感を感じるには、物事に対して主体的に取り組んでいる必要がある。「やらされている」ことについてはあまりやる気が出ず頭もよく働かない。

このような脳の仕組みを踏まえたうえで、脳の機能を高めるためのアドバイス

- ① どんなことも前向きにとらえる
否定的な言葉を使わない。否定的な言葉は情報にネガティブなレッテルを貼る。
- ② 繰り返しで情報を得て微細な差異に気づく力を鍛える。
- ③ 達成感を得る
小さな成功を積み重ねて挑戦と成功の好循環をつくる。
- ④ 思考が行き詰まったら三日間空ける。
脳のリセットで新しい発想が浮かぶ可能性が大。
- ⑤ 意見や世代が異なる人と積極的に付き合う。
異なる意見に触れ合うことで別の視点や発想が生まれやすくなる。

以前にポジティブ思考の人はなぜ成功するかという本を紹介したことがありますが、（「楽観主

義者はなぜ成功するか」ポール・リグマン著）再読するのも良いですね。

異なる経験や価値観をもつ世代の人々につき合うことは自身の若さを保つことになります。