

## シリーズ 私の一冊の本

薬学部 伊藤邦彦 先生

### 林 成之著 『脳に悪い7つの習慣』

閲覧室2階 498.39/H48

幻冬舎 出版

著者の林成之さんは医師であり脳神経外科が専門である。現在、日本大学総合科学研究科教授をつとめており、2008年北京オリンピック競泳日本代表チームに招かれ、「勝つための脳」＝勝負脳の奥義について選手たちに講義を行い、北島康介選手のアテネオリンピックに続く「平泳ぎ2冠」など、輝かしい結果に大きく貢献したという。本書は、脳が考え、記憶し、それを活用するしくみを解説しながら、脳の力を引き出すのに適した順番になるように構成されている。挙げられている7つの悪い習慣を順にやめていけば、物事への理解力が高まり、“ここぞ”というときに最高のパフォーマンスを発揮し、独創的な思考ができるようになるとともに、集中力を高め、記憶力をよくすることもできるという。

本書でとり上げている脳に悪い7つの習慣は、①「興味がない」と物事を避けること、②「嫌だ」「疲れた」とグチを言うこと、③言われたことをコツコツやること、④常に効率を考えること、⑤やりたくないのに我慢して勉強すること、⑥スポーツや絵などの趣味がないこと、⑦めったに人をほめないこと、である。これら7つの習慣のすべてに該当しない完璧な人はいないのではないかとと思う。だれでもひとつやふたつは知らず知らずのうちに身につけてしまっているはずである。人は気づかぬうちに自身の脳のパフォーマンスを落としてしまっているのである。自身のもつ悪いくせに気づき、それを改善することによって脳のパフォーマンスを向上させたい人には一読の価値ありの「一冊」である。

「悪い習慣をやめるだけで得られるメリット」として、①集中力が高まる、②物忘れがなくなり記憶力が高まる、③独創的なアイデアが浮かぶようになる、④目標の達成率が上がる、⑤“ここぞ”というときに力を発揮できる、⑥頭が疲れにくくなる、⑥コミュニケーションが得意になり人間関係がよくなる、があげられている。これらの項目はだれもが身につけたいと願う能力だと思う。脳に悪い習慣を自ら進んで是正することによって、前向きで、生き生きとした、そして社会に順応できる人間に変身することができる。是非、本書を読んで、自分の人生をより充実したものにして欲しい。さらに一言付け加えさせてもらおうと、本書を読む時には、1回だけではなく、内容が理解できるまで、くり返し何回も読むことが必要だそうで、そうすることによって、良い習慣が脳に定着してくるのだそうである。

著者は、あとがきに、「人に興味をもち、好きになり、心を伝え合い、支え合って生きていく。『違いを認めて共に生きる』ことこそ、脳が望んでいるということを、どうか心に留めておいて下さい」と述べている。格差拡大社会を始めとして、現代社会は脳の望まない方向に向かっているようである。そのような中、我々にとって必要なことは脳のもつ本来の機能を取り戻すことなのではないだろうか。