

「脳の若返り」なんてナンセンス

(株)感性リサーチ 代表取締役
日本感性工学会 評議員

黒川 伊保子

Ihoko Kurokawa
Representative Director
Kansei Research Inc.
Councilor
Japan Society of Kansei Engineering



アンチエイジングということばが流行っている。なぜか、現代のオトナたちは老いることを恐れているようだ。ここのところ、私のところにも、「脳の若返り」について語ってほしいという依頼が増えている。

私は、美容についてはアンチエイジング派だけど、脳については、アンチ・アンチエイジング派である。なぜなら、脳は、死ぬまで進化しているから。

来年50歳になる私は、俳優の名前がとっさには出てこない。出演映画のタイトルも思い出せず、共演した女優も、顔は浮かぶものの、やっぱり名前が出てこない。こうなると手も足も出ず、「ほらほら」「あれよあれ」「う～ん」と一人芝居みたいになる。それでも、私はめげない。脳の若返りトレーニングをしなきゃ、とは思わない。

私が物忘れを恐れないのには、ちゃんとわけがある。物忘れを最初に意識した頃、私は、年上の大先生の、こんなことばに出会ったのだ。「あなたが忘れるのは、まだ固有名詞でしょう？ そんなの、何も問題はない。俳優の名前を思いだせなくたって、きみの人生に何か影響はあるかね？」年を重ねると一般名詞が出なくなる。不思議なことに、一般名詞を忘れると、そのモノの存在価値もわからなくなってしまうのだよ。つまり「しゃもじ」がわからなくなると、その使い方もわからなくなる。だからといって、一般名詞の物忘れも恐れることはない。人は使わないものから忘れていく。多くは覚えた逆順に物事を忘れて行き、最後は、人のぬくもりだけを頼りに来たところに帰るだけだ。」

ヒトの脳が最も効率よく働くのは、繁殖適齢期間中だ。16歳から35歳くらいまで、脳にはよりよい伴侶を探し当て、自立できない幼体を育てなければならないという使命があるため、目も耳もよく働き、反応も敏感だ。記憶力もよく、思考力もある。つまり、伴侶探し&幼体育てのために脳が効率よく回転するこの時

期が、脳の偏差値が最も高い時期にあたる。多くの方が「脳の老化を防ぎたい」と願うのは、この期間のように、物覚えが良く、好奇心に溢れていた日々を人生の真ん中だと思うからだろう。しかし、本当に、ここは人生の真ん中なのだろうか？

生殖ホルモンが減衰し、脳が生殖期間をほぼ終えたと認識する53歳ごろ、脳は「まず、自分がよりよく生きたい」という私の強さを失い、全体がバランスよく働くモードになる。社会全体が見えてきて、人それぞれに「この世の秘密」を知ることになる。

脳科学者の中には、記憶力は50代がピークという人もいるが、たしかに、脳全体を使う関連記憶は、このバランスの良い成熟脳になってからのほうが得意なはずだ。

この世の有りようが見えてきて、深い洞察力が加わる。50代半ばからの成熟脳は、人生最強の脳である。先が読めるのがむしろには走れない。だから、恋やスポーツや営業成績の主役にはなれないかもしれないけれど、人の資質を見抜くことと、大局観は若者に負けない。この状態は、大方60代のうちは続くようだ。脳で見ると、人生の旬は、意外に遅くにやってくる。

さて、その最強の成熟脳期はいつまで続くのだろうか。実は、脳が自らの寿命を知っていると思われる実験結果が出ている。その寿命に向かって上手に行動範囲を狭め、死ぬことを苦痛に感じないようにしてくれる…老いとは、楽に死を迎えるための、脳の準備なのである。したがって、寿命によって準備に入る年齢が違い、成熟脳期の長さには個人差がある。

言い換えれば、成熟脳期は誰にとっても適切な長さだけあるのだ。誰と較べることもない、何も恐れることもない。脳の有りようを見つめていると、人生の優しさが見えてくる。私はただ、逆らわずに自分の脳の成熟を楽しむだけである。若返りなんて、くわばら、くわばら。