

# た よ り



〒518-0814 伊賀市上友生785番地

TEL&FAX:0595(21)8839

URL:<http://www.iga.ed.jp/igaken>

E-mail:[iga-ken@iga.ed.jp](mailto:iga-ken@iga.ed.jp)

## 読書の秋より

人と話しているとき、固有名詞がのど元まで出てきているのに、なかなか言葉にできないことがあります。そんなとき、つい「あれあれ」とか「それぞれ」とか言ってしまう。また、やっと覚えた子どもの名前もしばらく会わないでいると、忘れてしまって、会話がぎこちない感じになり、苦い思いを経験したこともあります。さらに物の置き場所、用事の内容や順番など言い出せばきりがないぐらいほぼ毎日忘れることがあって、人知れず自分がかっかりしています。校長先生方は、そのようなご経験がありませんか？

これは、年齢とともに、記憶力が落ちてきたせいかなとわたしは感じていたのですが、実はこうした考え方は、現在においては否定されているそうです。

このことを詳しく書いた「70歳の正解」（和田秀樹著）という本の一部を以下紹介します。

「脳は、いくつになっても鍛えることができる」—これは、脳科学的には、21世紀になってから立証された新たな常識です。20世紀までは、専門家の間でも、「脳の神経細胞は、成人になってからは減る一方で、増えることはない」と信じられていました。それで、専門家も「大人になると、記憶力は衰える」と思い込んでいたのです。

ところが、21世紀に入って、この“常識”は否定されました。脳機能上は、75歳くらいまでは、海馬の記憶力はさほど衰えません。急激に衰えるのは、「覚えようとする意欲」です。つまり、「高齢者は忘れやすい」という先入観を植え付けられると、「記憶する意欲を失いやすい」というわけです。したがって、覚える努力を怠ることが増えてくると、人間の脳や体では、「廃用現象」が起き始めます。使わない筋肉が衰えていくのと同じように、使わない記憶力も衰えていくのです。

また、記憶力以外の“脳力”思考力や判断力も、平穩無事な暮らしを送っている人ほど、この廃用現象が起きやすくなります・・・。

わたしは、自分事としてこの本を読むことができよかったですと実感しています。

そして、自分の経験や知識だけで判断する「マイナスの自己暗示」は、百害あって一利なしだと思いました。

そのことに気づかせてくれた、「本との出会い」をこれからも大切にしたいです。みなさんも今年の「読書の秋」をぜひ堪能してください。