

すぎなみ地域大学、すぎなみ大人塾共同講演会報告

文責：小山訓久氏

日時：平成27年5月23日（土）10時30分～正午

場所：セッション杉並ホール

講師：脳科学者茂木健一郎氏

タイトル：「脳も地域も活性化！つながりづくりを科学する」

テレビで著名な脳科学者茂木健一郎さんのお話を拝聴した。実は杉並区にゆかりのある方で、会場から歩いて1時間の場所に住んでいらっやって、善福寺川緑地公園を抜けて走るのがトレーニングのルートだそうだ。脳科学と地域コミュニティにはたして関連性があるのかと疑問に思ったが、お話を聞いてみてスッと理解できた。さすが、脳科学者だとうなずける、わかりやすい内容であった。そもそも、コミュニティを私は難しく考えていたかもしれない。

茂木さんは、コミュニティを作るのは意外にカンタンと話す。「コミュニティを作ると構えなくても、自分のお気に入りのカフェ、公園から小さく作っていけば良いのです。予算も計画書も必要なくて、ただ、来る人のお互いの個性を尊重していきます。2人からコミュニティは始まり、3人と増えていけば、すごいものです。立ち話から生まれることだってあります。大事なのは、オープンにしておくこと。メンバーを固定しない。出欠をとらない。いつでも出入り自由。こうすると、人付き合いが辛いなと思ったら、すんなり帰れます。この自由度が気楽さになり、参加もしやすくなります。居酒屋のように創られたコミュニティはあってもよいのですが、自由度が低いです。帰りたい人はいつのまにか帰れて、来たい人はいつでも来られる関係性。気持ちがラクだし、長続きします。」

コミュニティというと、地域だけだと思っていたのだが、仲間や共通項を持つ同士でも、つながりが生まれるというのがわかった。仕事を引退して、地域活動に参加するようになったが、茂木さんは「無茶をしよう」と呼びかける。無茶をするからこそ、脳が若返り、また新しいチャレンジに向かえるそうだ。八面六臂の活躍をする茂木さんの姿や、最新の脳科学でも証明されている脳とチ

チャレンジの関係性は説得力がある。

「脳の若さを保つのは、ずばり挑戦です。自分ができるかどうかわからないことにチャレンジしてみる。私もマラソンに挑戦したときには、出場を公に宣言して、練習して、プレッシャーを感じていました。スタートの当日、できるかどうかわかりません。もし、挑戦が上手くいくと脳内にドーパミンが出て、脳のいろんな部位も活性化するのです。皆さんは、チャレンジしていますか？小学校1年生の時を思い出してください。毎日が、ものすごく長く感じたはずですよ。それは、初めてのことが多かったからです。毎日が挑戦ですよ。脳はチャレンジしていると、長く時間を感じます。逆にチャレンジしていないときは、あっという間に時間は経ってしまいます。ぜひ、人生で挑戦体験をして欲しいです。今日は、帰る前に、公民館を予約して、なにか発表してください。脳は無茶ぶりをされないと、若くなりません。脳は何歳になっても、無茶ぶりはOKです。絵画をやったことがありますか？やってみましょうよ。画材を帰りに買って、描き始めませんか。ドーパミンを出す無茶ぶりを、自分にやってみましょう。」

コミュニティと脳とチャレンジ。一見、関係性がなさそうだが、実は相互に関係し、互いに強化するものだそう。茂木さんの話では、不安を乗り越えるために、きづな、居場所、コミュニティが大事だそう。

「失敗も辛いです。失敗すると、きづな、居場所、コミュニティが無い人は、独りで抱えこんでしまいがちです。失敗したら、友人に話して解消する。失敗は、どうやっても避けられません。必ず成功すると思っていたら、チャレンジではありません。失敗しても大丈夫なように、きづなを作っていく。柔道では受け身を練習しますよね。失敗したときに、受け身のような準備ができていると安心してチャレンジもできます。きづな、居場所、コミュニティが安全基地になるので、いつでも作っておくことです。科学的に見ても、人間の生活で最も問題なのは孤独です。外見は鏡を見たら、わかりますよね。では、自分の個性は何に映したらわかるのでしょうか。自分だけだと、個性には意外と気づかないものです。私も、自分の個性に気づいたのは、小学校の先生に指摘された時、25歳の時にガールフレンドに「お店で注文を待つ間、ずっと動いていて恥ず

かしかった」と言われた時に薄々気づいて、50歳くらいで、自分は落ち着きがないんだと分かりました。自分の個性を映すのは他人です。」

同じ趣味同士、共通項のある者同士で集まるのも1つであろうが、地域社会で暮らしていれば、まるで違う人種に出会うこともある。年齢や性別の差などではなく、個性の差があるのだ。この個性があるからこそ、人づきあいは楽しく、同時に難しい。脳科学の観点から、茂木さんは他人の個性から自分の個性がわかると話してくれた。



「他人と出会えば、共感や違和感を覚えますから、ちょっと嫌だなと思ったら、つきあいを避けてしまいがちです。でも、共感も違和感も、両方が大事なのです。反発を感じる人は価値がないわけじゃなくて、「この人はこういうことを大事にするんだな」と気づいたり、「自分は逆にこれを大事にしているな」と自分のことも分かってきます。自分の短所、長所も見えてくるのです。短所と長所は表裏一体で、落ち着きがないのは、切り替えが早いということです。私は、研究をやりつつ、大学で教えながら、本も書いて、テレビにも出ています。ものすごく仕事をしていますよね。切り替え早いから出来るのでしょうか。切り替えが遅い人もいます。それだけとると欠点ですが、ひとつのことをコツコツできます。そう考えたら、人間の欠点と長所は表裏一体。1つの物差しでは計れません。他人という鏡を使って、自分の個性をみる。異なる個性を持った人が出会うと、すごいコミュニティが生まれます。自分と違う人と出会うのが、すばらしいのです。」

「最近、脳科学では幸せの研究が進んでいます。いくつか実験で判明したのは、幸せの大きな条件は、きづなです。宝くじに当選した人を継続調査しても、幸せ度は大きな変化がありません。気候の良さや、独身者と既婚者などの条件でも、幸せ度は変化がなくて、人間はむしろ、ありのままを受け入れると幸せなのです。今の自分を受け入れられるのなら幸せ。自分を受け入れてくれる友人、恋人、コミュニティがあることが幸せの条件。その前に、自分自身が自分を受け入れなきゃいけません。受け入れてくれる友人やきづなができると、人間はどんどん幸せになってくると、科学は明らかにしています。幸せの青い鳥

の少年少女は、幸せは外にあると思って探しますが、家に帰ってきて身近な幸せに気づきます。だけど、その存在に気づくためには、人間はいろんな人に出会わなければなりません。自分を知ることで、幸せが目の前にあることに気づくわけです。」

コミュニティがあるからこそ、チャレンジができる。他人がいるからこそ、自分がわかってくる。他人も自分も受け止め、集まってくると、幸せになってくる。これは循環であろう。この循環を促進してくれる地域は、人が住みやすく、脳も若い方、幸せな方が増えていくのだろう。杉並区には、地域大学も大人塾もあり、人と出会う可能性を促進している地域だ。これからも、この機会を活かし、日々無茶なチャレンジをしていこうと思う。茂木さんの話を聞いて、また1歳脳が若くなったと確信している。

この文章は、講演会に出席した小山訓久氏が聞いたこと、感じたことを記録いたしました。