

まえがき

頭が良い人といえば、「勉強ができて一流大学に入った人」と考える人が多いようです。しかし、学歴が高くても社会に出てぱっとしない人もいますし、学歴が低くなくても社会で活躍している人も多くいます。社会に出て仕事を通して新しい知識を身につけ、思考力、応用力が身につくことによつて、人は成長します。では、頭が良い人とはどんな人なのでしょう？

頭が良い人は、「賢く生きる人」です。その内容は、単に知識を持っているだけでなく、知識をどう使うか、どのように他人や社会と関わり、より良い人生を送るかを考えて行動する人です。そのためには、豊富な知識を持ち、思考力や判断力があり、人の気持ちがわかる人であればなりません。私たちが生きていく途上でいろいろな問題に出会いますが、その解決のためには知識や思考力、判断力を用いるだけでなく、他人の協力を得る必要があります。それは人の気持ちがわかる共感能力が必要です。「賢く生きる人」は、人生を生きていくための知恵のある人で、知識、思考力、判断力、共感能力をあわせ持っています。

頭が良い人は、仕事の面では「問題解決能力が高い人」です。仕事をうまく行うためには、

知識や思考力だけでなく他人との協力が重要です。したがって、頭が良い人は、問題解決能力が高く、豊富な知識と思考力、判断力、人との共感能力をあわせ持っています。

頭の良さはどこまで遺伝するのか？ 本人の努力だけで頭が良くなれるのかも気になるところです。また、頭の良い人の脳はどうなっているのか知りたい気持ちもあります。しかし、それを脳科学者に聞いても明快な答えは得られないでしょう。そもそも頭の良い人の定義は脳科学で決まっているわけではありません。もし、どうしても頭が良い人を脳科学的に定義しなければならぬとしたら、「脳をフルに使っている人」となるかもしれません。脳は使えば使うほど神経細胞と神経細胞の間の情報のつながりが良くなり、情報の流れが良くなります。すると頭の働きが良くなり、頭の良さにつながります。

では、どうすれば脳をフルに使うことができるのか？ 私たちは困難な課題に向かうとき、気持ちを前向きにするまでに苦労することが多いです。「頭を良くしたい」という願望があるとしても、本気に取り組むまでには、心理的な抵抗があるかもしれません。そうした、前向きな気持ちに簡単にはなれないのも、脳の働きによります。そのような脳の働きも理解しながら、誰にでもできる頭を良くするための方法を考えていきたいと思います。

本書では、第1章で、頭の良い人とはどういう人なのか、いろいろな側面から述べます。第

2章は、頭を良くするための方法について、一般の人に向けて述べます。これは、どんな人でも、その気になって実行すれば頭の良さを実現できる方法です。第3章は、頭の良さをつくるための習慣を述べます。第4章は、発明発見や、新しい商品開発など創造力を発揮するための方法について述べます。もちろん、一般の人でもこの章に書いてあることを部分的にでも実行できれば、その分だけの成果が得られます。第5章では仕事の場面における頭の良さについて述べます。第6章では頭の良い人の生き方について述べます。第7章で、脳科学の観点から、頭の良さについて考えます。本書において、随所に脳科学的な表現がされていますが、それがよく理解できない場合や、さらに詳しく知りたい方は、途中であっても第7章の必要な箇所を拾い読みしていただければと思います。

頭を良くしてより良い人生を歩む
— 脳科学を参考にして —

目次

まえがき

第1章 頭の良い人とは？

- ① 「頭が良くなりたい」のは良くない願望か？ 2
- ② 頭の良さは生まれつきか？ 6
- ③ 知識があり頭の回転が速い人は頭の良い人か？ 13
- ④ 失敗する人は頭の悪い人か？ 15
- ⑤ 頭の良さと感情との関係は？ 18
- ⑥ 頭の良い人は人間としての魅力があるか？ 21

第2章 頭を良くするための方法

- ① 自分は頭が良くなると自分に言い聞かせる 29

第3章

頭の良さをつくる習慣

.....63

② 徹底的に人のまねをする 32

③ 時間を確保し集中して取り組む 36

④ 忘れない学習方法 43

⑤ 共感能力を持つ 47

⑥ 目標に向かって努力する 53

① 頭の良さと運動 64

② 頭の良さと睡眠 68

③ 頭の良さと遊び 71

④ 頭の良さと脳トレ 76

⑤ 頭の良さと好奇心 79

⑥ 頭の良さと読書 82

第4章 創造力を生み出す頭の良さ……………91

- ① 洞察力を養う 93
- ② 類推力を養う 97
- ③ 直観力を養う 102
- ④ 固定概念や常識を疑ってみる 105
- ⑤ 創造力と閃きを育成する 109
- ⑥ 創造力を生み出す 114

第5章 仕事における頭の良さ……………121

- ① 就職に備える 123
- ② 仕事を楽しくやる 127
- ③ 部下を育て協力して働く 131
- ④ 時には転職する 137

第6章

頭の良い人の生き方

153

- ⑤ 危機対応力が高い 141
- ⑥ 長期ビジョンを持つ 144

- ① ギブアンドテイクの生き方 154
- ② 人と交流し柔軟に生きる 157
- ③ 優れた感性とユーモアのある生き方 165
- ④ 人をほめ感謝して生きる 171
- ⑤ 趣味を持ち楽しく生きる 178
- ⑥ 定年後の生き方 182

第7章

脳科学から見た頭の良さ

187

- ① 脳の役割 188

②	脳の神経伝達	192
③	神経伝達物質	196
④	年齢とともに変わる脳	198
⑤	生き方とともに変わる脳	201
⑥	脳科学から見た頭の良さ	204

エピソード	208
あとがき	212

第1章

頭の良い人とは？

① 「頭が良くなりたい」のは良くない

願望か？

学歴偏重の考え方の問題点

「頭が良くなりたい」と公言するのは、何となくはばかられる感じがあります。これは、「頭の良い人はガリ勉で、真面目だが融通がきかず、人を見下すような雰囲気のある利己的な人」というマイナスのイメージがあるためではないかと考えられます。確かに学歴偏重の考え方の人に、学歴がその人の価値を決めていると考える人がいるのも事実です。しかし、学歴偏重の考え方の人は視野が狭いといえます。そのような考え方では、その後の努力を怠ることになりますし、仕事をするに当たって、多くの人の協力が得られません。

「頭が良くなりたい」は正しい願望

頭の良い人は「人生を賢く生きる人」で、知識、思考力、判断力、共感能力をあわせ持っています。共感能力のある人は、自分の頭の良さを鼻にかけず、他人の立場を考える包容力があります。頭が良くなることは、問題解決ができることであり、脳を活発に使うことでもあるので、人生を豊かにしてくれる正しい願望です。さらに、頭の良い人には共感能力があるので、人に好かれる人でもあります。

世の中の頭の良い人に対する否定的なイメージ、そして「自分はあの人みたいに頭が良くないから」と自分を納得させてあきらめる気持ちが、頭が良くなることの最大の障害になっています。しかし、頭の良い人に対する憧れは誰にでもあるはずで、そして、自分が頭が良くないと思う限り、頭が良くなることは絶対に実現しません。頭が良くなりたと思うことは、正しい願望で、人生を賢く生きるための近道となるのです。

「頭が良くなりたい」と思うことで、頭が良くなるための最大の障害が取り除かれることになります。そして、目標を持って何かに打ち込むことになり、生きがいと前向き姿勢が生まれます。前向きに行動することにより、脳が活性化します。その結果、年齢に関係なく脳は成

長するので、社会で出会う問題の解決能力が高くなり、いろいろな良い効果が表れてくるので、人生の楽しみが増えます。

あきらめている自分を変える

自分で頭が悪いと思っている人の問題点は、頭が悪いと思いつくことによって、頭を良くしようとする努力をしなくなっていることです。人間には、あきらめることが自分の可能性を閉ざしてしまう最大の原因になっています。人間はどんな人でも何かしら特長を持っています。その特長を生かすことを考えて実行したら、そこで自信がつき、頭が良くなる努力をするチャンスとなります。

社会人でも仕事のうえで資格が必要になったり、昇進試験があったりして勉強せざるを得ないことがあります。こういうときは、いままでの自分を変えるチャンスです。勉強するに際して、自分にできる簡単なことから始めます。ひとたび行動を起こすと、脳はその気になってくれます。脳からドーパミンが分泌されてほのかな快感が生じます。そして、自分でスケジュールを立てて、工夫しながら勉強の時間を確保します。いままで「忙しいから仕方がない」とか「疲れているから勉強する余裕がない」と思っていたことが嘘のように、前向きに取り組むこ

とができます。そして、「自分は努力すれば頭が良くなれるのだ」と思い込むことによって、さらに一歩前に踏み出すことができます。脳を味方につけると、頭を良くするための行動が習慣化します。

子どもの場合でも、不成績をあきらめないことを同じように考えることができます。どうしてもあの高校に入りたい、あの大学に入りたいと子どもが思うときがそのチャンスです。その場合に、その子の実情に合わせて勉強の方法を工夫することが大切です。確実にできる簡単なことから始めることが望ましいです。そのとき、「自分もやればできる」という自信を持つようになることが最も大切なことです。やっているうちに自分のペースが掴めてきます。志望校に入りたいという気持ちが強いほど、前に進む力が強くなります。そんな子どもを見て、親が「えらいね」とほめてあげることが子どもの気持ちをさらに勇気づけます。また、勉強が予定まで進んだら褒美（お菓子でも品物でも何でもよい。できれば子どもが自分で決める）をあげることで、ドーパミンが分泌されて、脳を味方につけ、快感や達成感を生じさせる結果になり、好ましいやり方です。

② 頭の良さは生まれつきか？

遺伝に関する研究

頭の良さには遺伝も環境もどちらも大切だということが、脳科学者の間で一般的にいらわれています。アメリカの国立衛生研究所の見解では、知能に及ぼす遺伝と環境の寄与はほぼ半々といわれています。ただ、知能に及ぼす遺伝と環境の寄与率の数値に関しては、脳科学者の間で大きく異なっています。

近年、1卵生双生児に関するヨーロッパとアメリカの共同研究から、知能に関する遺伝子を52個特定したと報告されています。しかし、これらの遺伝子が知能指数に及ぼす影響はわずかで、5%に満たない程度だとされました。また、日本での同居期間が1年に満たない80歳に

なった1卵生双生児の兄弟に関する研究から、無口、短気、強情、世話好き、負けず嫌いなど性格面では一致点が多くありました。ところが、才能面においては、器用さの面で大きな違いがあり、趣味の広さも違っていました。これらの結果から、基質的な面では遺伝の影響が大きいのに対し、知的な面では遺伝の影響が小さいと考えられます。

また、頭の良さに対する遺伝の影響の議論においては、頭の良さの指標は知能指数IQテストで評価することがほとんどです。IQテストで評価する能力は、言語、計算、空間図形に関する能力で、頭の良さの一部にすぎません。いくらIQテストの成績の良い人でも、勉強しなければ学業の成績は良くありません。さらに、ある大学の大学院入試の成績と修了時点での成績を比較したところ、両者の成績の間に相関関係がほとんど見られなかったとのことです。これは、学科試験がいかに良くて、研究の成果には直結しないことを示しています。大学院に在籍している間の研究に対する熱意や創意工夫、努力などが成果として現れたものと考えられます。

遺伝ではなく環境が問題

これらの事実から、頭の良さには遺伝的な寄与は比較的小さいと考えられます。そういったわけでも、「頭の良い親から生まれた子どもは頭が良い場合が多いではないか」と考える人も多いかと思われれます。そういう考えは、学歴の高い親の子が良い大学に進学することを指す場合が多いようです。それには、親の学歴が高い場合は高収入の場合が多く、塾などに通わせる経済的な余裕があったり、母親が教育熱心であるなど、子どもにとっての環境要素が大きく寄与していると考えられます。親が高学歴だと子どもの成績も良いことが多いのは事実です。これは、頭の良い悪いが遺伝していることよりも、親が子どもの成績に関してあきらめないことが大きく影響しています。成績が悪かった子どもの親は、子どもの不成績をこんなものだとあきらめていることが多いため、子どももそんなものだと思っておきらめる場合が多くなると考えられます。子どもに期待してあげることが、子どものやる気を高める観点でも大切です。

頭の良さは努力次第

「あの人は頭が良いから、自分はその人には到底かなわない」などと思ったりします。そう思う人は、頭の良さをその人固有の性質で変わらないものだと判断しているからです。しかし、「頭の良い人」でも愚かな判断をすることはありますし、いつも頭が良いわけではありません。「頭の良い人」でも、勉強を怠る、自分の考えに固執する、権威や権力を振りかざすなど、慢心していると、頭の悪い人になってしまいます。勉強や努力を怠っていると知識や思考力に偏りができ、慢心していると人との共感能力もなくなってしまうからです。人の脳は日々新しく更新されていますが、いままでの知識や判断にこだわると、古い脳のままになり、「頭が固い」状態になってしまいます。「頭が固い」状態では、脳は状況に応じた反応ができず、頭が悪くなってしまう。逆に、頭が悪いと思っている人でも、良くなるうとして努力していると、頭が良くなる方向に動いて行きます。「状況により、頭は良くもなり、悪くもなる」ことを意識し、どうすれば「頭が良い」状態になれるかを考えていくべきです。

海外での人の評価基準

日本では、どの大学を卒業したかが、その人の評価の大きな要素となっています。海外では、大学の卒業だけでその人の実力を判断することはあまりありません。アメリカでは、大学卒業後にビジネススクールに入ることも珍しくなく、そのビジネススクールのレベルがその人の評価対象の大きな要素になります。アメリカでは、転職が珍しくありませんが、転職に際して、それまでの仕事の成果が吟味され、報酬や地位が決定されます。大学卒業後も研鑽をおろそかにしていると、評価が下がってしまいます。

仕事をする中での頭の良さ

日本では学歴が相当重視されますが、それでも仕事の中で知識や応用力を蓄積した人は評価されるようになってきています。「頭が固い」人は、過去の自分に固執しているので、状況に応じて柔軟に考え、努力することができません。頭の良い人は、その状況に応じて柔軟に考えることができます。そうすると、脳が活発に働いてくれて、その状況に応じてやる気を生み出すことができます。「いま自分がやるべきことは何か」を常に考えて、努力ができる人が頭の