

組織のパラダイムを超える難しさを天動説と地動説から考える。

老年学士曜随想《第13号》05年5月7日

昨年秋に新聞にこんな記事が出ていました。それは公立小学校の4～6年生348人の内42パーセントが「太陽が地球の周りを回っている」と天動説を正しいとする回答をした、という調査結果です。これには驚きました。彼らも学校で「地球は太陽の周りの軌道を回っている、そして地軸がその軌道に対してある傾きを持っているから、春夏秋冬の四季が生じる」などということをおぼてられているはずですが、学校での教育の方法がよくないから、彼らの頭にはこのことが記憶されず、すっかり忘れてしまっているのでしょうか。ここではこの問題を、そうした教育効果を問うのとは違う、別の視点から考えてみたいと思います。

われわれは日常生活で太陽と地球の関係をどのように見ているのでしょうか。「朝には東から日が昇る」とか「夕方には西に日が沈む」という表現をわれわれは至極当然のこととして使っていますが、これは天動説的な表現です。真理は地動説にあるということを学校で習って知っていても、日常生活ではそれを知識として頭の片隅にしまっておいて、われわれの目に映る太陽と地球との関係を素朴に捉えた天動説で、物事を考えているのではないのでしょうか。テレビで日蝕や宇宙の話などを聞く時だけ、しまっておいた地動説を引っ張り出してきて、テレビの説明を納得する、というような地動説の使い方をしてるのです。

地球上で普通の生活している限り、たとえ農業など天候や太陽の動きに大いに影響を受ける仕事に就いていても、日常の物事を天動説で考えていて支障はない、ということをおぼての昨秋の調査は示しているのではないのでしょうか。逆にこの不動に見える大地が、実はものすごいスピードで動いているという地動説の説明を、日常生活の実感の中で理解することの方がはるかに難しい、と言えるでしょう。おそらく上記の天動説を支持する42パーセントの小学生は、日常生活で天動説を信じていたから困った、という経験はなかったと思います。テレビで日蝕や宇宙の話をおぼて聞く時、われわれ地動説派と同じように理解できたかどうかは分かりませんが。

このように考えると、天動説は地動説の台頭と共に世の中から消えてしまったパラダイムではなく、現在も生き続けているばかりか、われわれの日常生活を支配しているパラダイムだと言うことができます。

われわれはそれが正しくないことを承知してはいるながらも、それが便利だから、今でも日常的に地球と太陽との関係を見る時に使っているわけですが、つまりわれわれは天動説と地動説という二つの全く相反するパラダイムを持っていて、それを適当に使っている、ということになります。

宇宙の運動を説明する壮大なパラダイムから、話しが急に小さくなって恐縮ですが、今JR西日本の一部の社員が尼崎の脱線事故を知りながら、予定通りに懇親会をやっていたということがやり玉に挙がっています。阪神淡路大震災の教訓を生かし、事故の地元の住民が救出活動をしていた時に、同じ会社の社員であり、それほど離れていないところにおぼてたのに、のんびりボーリングに興じていたり、酒を飲んでおぼていたことに対して、社会の厳しい批判の声が上がっています。

組織には組織文化があります。組織の中で働く場合、その文化という価値観を共有する

ことになります。一つの組織文化の中で生まれた常識は、他の組織文化の中で生まれた常識とは一致しないことも多くありますし、社会的な常識と一致しないこともあります。

昨日のNHKの番組「クローズアップ現代」では、朝の時間をうまく活用して、効率を上げている会社や、豊かな生活を築いている個人の例が示されていました。

日本の多くの組織では、時間外勤務が常識です。対価を求めないサービス残業さえもが常識になっています。ある会社に働いている母親は、そのような組織の常識に従って毎日夜の10時頃に帰宅していたのでは、子供との接触がなくなり、子育てという母親としての責任が果たせないと考えます。それで朝早く出勤して効率よく仕事をこなす代わりに、夕方6時には退社させてもらう、という方法を選びました。皆が働いているのに、という後ろめたさを感じながらも、彼女は6時に事務所を後にし、7時頃には帰宅して子供に会います。

私はこの母親に地動説を唱え、教会の権力などとも戦ったコペルニクスの姿を見ます。組織の常識を越えた、より高い別の視点から物事を考え、判断できる人だからです。

尼崎の脱線事故は、天体の運行で言えば日蝕にも相当する非日常的なものでしょう。社会的常識という地動説で物事を見るべきでした。JR西日本の天王寺には、残念ながらコペルニクスがいなかったのです。

直観の右脳と論理の左脳、働きが違う どちらが勝るかに性差はあるか。

老年学土曜随想第 25 号 05 年 11 月 19 日

右脳と左脳には働きの違いがある、ということは今では常識のようになっていますが、私がこのことを初めて知ったのは今から 22 年前の 1983 年のことでした。その頃、アメリカの経営者向け雑誌の中でも権威のあるハーバード・ビジネス・レビュー誌の論文を年にいくつか翻訳して、日本の経営雑誌に載せていましたが、その一つに「計画は左脳で、経営は右脳で」というアメリカの優れた経営学者ミンツバーグの論文がありました。

大脳生理学の分野では、1960 年頃からロジャー・スペリー（カリフォルニア工科大学教授）が、門下生 2 人と共に、病気の治療のために左右の脳をつなぐ脳梁繊維を切断し、左右の脳の連絡を断ち切って、それぞれの脳の機能を独立させて観察しました。こうした分割脳の研究によって、左右の脳の機能の違いが明らかになってきました。左脳は言語、計算、論理、分析が得意であり、右脳には感情の働きや人の表情を読む能力があり、直感的に全体を読み取る力、イメージ力、独創性等あることがわかってきました。この功績でスペリーは 1981 年にノーベル生理学医学賞を受賞しました。

このように左右の脳の働きに違いがあるという知識を持って、男女の行動を見てみると、どうやら性差が認められるのではないかと私は思いました。そのような私の経験を二つご紹介しましょう。

10 年近く前に水彩画を習っていたことがありました。家から歩いていける所に、東京芸術大学の修士課程を出た女性の版画家が住んでいて、水彩画を教えているということを知りました。油絵と違って水彩画は手軽だと思い、彼女の教室に弟子入りしました。生徒は 10 人ほどで、男性は私を含めて 3 人でした。

私はそこで絵を習うだけでなく、彼女のような芸術家がどのような考え方をするのか、興味深く観察していました。その教室である日こんなことが起きました。

現役中は生命保険会社の取締役だった男性の席に来た先生がこうアドバイスしました。「あなたはもう少しいろいろな色の絵の具を買った方がいいですよ。」先生が歩み去ったのを確認して、その男性は隣にいた 50 歳代のチャーミングな主婦に不満たっぷりの様子で、同意を求めるように言いました。「もっと色を買い揃えろと言われても、何を描かされるのか分からないんだから、どんな色を買ったらいいか分からないよね。」私はこの言い分はもっともだと思いました。私が同じことを先生からと言われても、同じように考えたと思います。

ところが同意してくれると思った彼女は、意外な反応を示しました。「お好きな色をお買いになったらいいのよ。」横で聞いていて、これは面白いと私は思いました。

その男性も私も、絵の具は絵を描くための手段だから、描く絵が決まらなければどんな色が必要か分からないと考えました。まず目的があり、それからその目的に最適の手段を考える、という思考です。ところがその女性は絵を色彩の遊びと考えているようなのです。自分の好きな色を楽しみながら、描いていけばよい、と考えているのです。これは会社勤めで徹底的に左脳を訓練した男性と、そんなことをしていない女性との違いだと、私は思いました。そして左脳の男性、右脳の女性という仮説が私の頭の中に生まれました。

もう一つの経験は、今はもうやっていますが昨年やっていた NHK の第 1 チャンネル金曜日の午後 8 時からの「言葉遊び」という番組です。司会は藤井康生アナウンサー、男性

チームキャプテンは寛利夫、女性チームキャプテンは高木美保で、チームのメンバーは毎週変わり、両チームが得点を競います。このゲームでは男性チームが勝ったことはほとんどありません。いつも女性チームの勝利に終わる、と言っても過言ではありません。

昨年6月11日にも、女性チームは清水市代、山瀬まみ、山本美憂というメンバーで、男性チームの浅井信雄、中山秀征、鈴木大地に快勝しました。これを見ていて、私はなぜいつも女性チームが勝つのか、その原因が分かったように思いました。

この日の男性チームで足を引っ張っていたのは明らかに浅井信雄氏でした。浅井氏は11年間神戸市外国語大学教授を務め、現在は沖縄大学客員教授です。かなり有名な国際政治学者ですから、よくテレビでも顔を見ます。ところがこの番組では気の毒になるほど答えられないのです。頭が全く回転していない、という印象です。浅井氏はとても学識のある人ですが、残念ながらこの番組を見ている限り頭のひらめきがありません。左脳ばかりを使っていて、右脳が発達していないのではないかと私は考えました。

この番組では頭のひらめきが大事なように思います。とすれば、女性チームがいつも勝つのは、女性の方が頭のひらめきが優れている、つまり右脳が発達している証拠、と言えるのではないかと。この番組も私の男性は左脳、女性は右脳、という仮説の実証になりました。

ところがインターネットで調べてみると、私のこの仮説は主流ではないようです。私の仮説とは逆に、男性の方が右脳がよく発達している、という説はN・ゲシュヴィント(1926—1984)の説ですが、これには立派な生理学的根拠があります。胎児期には発達スピードが左脳の方がやや早いので、そのまま行くと自然に左脳が右脳よりも大きくなるのですが、男の脳の場合は、胎児の時に男性ホルモンであるテストステロンのシャワーを浴びるので、左脳の発達が少し押さえられ、右脳が発達するチャンスが出来るのだというものです。だから、胎児期にテストステロンのシャワーを浴びなかった女性脳と比べると、男の脳は、右脳が女性の平均よりやや大き目になるという訳です。

そうすると右脳を主に使用する能力、例えば空間認識力、図形処理能力等は、男性の方が有利であり、将棋やチェスなどのゲームの男性優位はこの辺から来ていると考えられます。サンスターのサイト「健康」では米山公啓氏(医学博士、作家)が「一般的に、男性は右脳が優位で、女性は左脳が優位といわれます。」と述べています。

これとは逆に、私の仮説と同じ「男性は左脳、女性は右脳」説もあります。シニアルネッサンス財団の「セミナー家族関係・人間関係」の中の「男と女のコミュニケーション 井星郁夫」は「一般的な傾向として女性は右脳型で、男性は左脳型ということである。」と述べていますし、「RanSta 会としの高校入試対策授業(数学)」の「メルマガエッセイ」によると「男性は左脳を使った論理的なものごとを考えることが得意なのです。たとえば、数学的な推論や方程式を使って解くような計算などが得意です。一方、女性は右脳を使って、音楽や図形をイメージすることが得意なのです。美術で絵をかいたり、歌を歌うことが得意なのです。」となります。

また性差をこのように「右脳派か左脳派か」として捉えるのではなく、両方の脳の使い方にも求める説があります。「両方の脳をよく使う女性」と「片一方に偏る男性」です。この説には右脳と左脳をつなぐ「脳梁」が、女性は男性よりも大きいという根拠があります。

「人間総合科学大学・新井康允教授によると、・・・右脳と左脳をつなぐ『脳梁』が、

女性は男性よりも大きく、女性の方が左から右へ言語情報が多く送られるという。これらのため、左脳に入った言語情報が右脳へスムーズに連絡されることで、女性の方がヒアリング能力や、言葉の意味を理解する能力が高いと考えられる。さらに、エール大学のシェーウィッツ教授らの実験で、女性は男性よりも、言葉を発する時に脳内の多くの部分を活性化できることも判っている。」という文をインターネットの中に見つけることができます。

また次のような文もあります。「一般に男性は左脳が中心であり、女性は右脳が中心であると解釈される場合があるが、このような性差は誤解のようである。寧ろ右脳と左脳を連結する脳梁の特色により、男性型と女性型に分化できると考えられる。一般に女性は脳梁が男性よりも太いため総合的に情報を把握する特色がある。」

この説をサポートするもう少し権威のある文をお目に掛けましょう。「右脳と左脳の使い分けが男性と女性で大いに異なります。男性は左なら左、右なら右と片寄った使い方をしている人が多い傾向にあります。日常会話などを理解するとき、男性は左脳だけを使うのに対し、女性は左右両方の脳を使っていることが、通産省工業技術院電子技術総合研究所（茨城県つくば市）などの研究グループの実験で明らかになった。右脳は時間的に離れた情報を結びつける働きがあるとされ、女性は男性よりも文章や会話の離れた部分を結びつける能力に優れている可能性があるという。この成果は、英国の脳科学専門誌『セレブラル・コルテクス』9月号に掲載される。」

こうなると、NHKの「言葉遊び」での女性軍の常勝は「左脳の男性、右脳の女性」の証拠ではなく、「一方の脳だけ使う男性、左右の脳を使う女性」の証拠と言った方がいいでしょう。いずれにしても、右脳・左脳の性差は簡単ではないようです。

自分と相手、患者と医師、どちらを中心として考えるべきか。

老年学土曜随想第33号 06年1月14日

暮れから風邪を引いたので、今は休んでいます。私は朝4km程のジョギングを、平均すると週に3、4回のペースでやっています。家から近くの公園へ行き、その中の遊歩道を走り回り、そして家に帰って来るという行程です。朝7時前後の公園には、ウォーキングなどのために来ている人がかなりいますので、すれ違う際には全員に大きな声で「お早うございます」と挨拶をすることにしてあります。2年程前から、公園の中では全員に挨拶をするというルールを自分に課して、実行しています。

多くの人たちはこちらが挨拶すると、挨拶を返してくれます。しかし返さない人もいます。数人がグループになって談笑しながらウォーキングをしているのを後から追い抜く場合には、2、3回「お早うございます」と声を掛けるわけですが、談笑している全員が挨拶を返してくれるわけではありません。それは致し方のないことだと私も思っています。しかし一人で散歩している人でも、挨拶を返してくれない人がいます。1回のジョギングで大体20人から30人程の人たちと出会いますが、その中の2、3割の人は挨拶を返してくれません。挨拶を返さない人は毎回少なくとも2、3人はいます。

こんなことをするつもりは全くありませんが、もし挨拶を返さない人に「こちらが挨拶しているのに、どうして返さないのですか」と尋ねたとしますと、少なからぬ人は「俺も挨拶を返したじゃないか。あんたが気付かなかっただけじゃないか。」と反論してくるのではないかと、思っています。それで私も、追い抜く場合には難しいですが、すれ違いの場合にはできるだけ相手の顔の表情まで見て挨拶をします。私の大きな声を聞いても、表情一つ変えないで何事もなかったかのように通り過ぎる人もいますし、ちょっとこちらへ視線を移しますが、何も声が聞こえてこない人もいます。こんな人は恐らく上に書いたような反論をするのではないのでしょうか。

私が小学生だった戦時中には、「自ら顧みてやましからずば、千万人といえども、われ征かん」という言葉をよく聞かされました。そして「自分自身の心に問うてみて、やましいことが全くなければ、反対する人がどんなに多くても、自らの考えに基づいて行動せよ」と教えられました。

私の担任の先生がこの言葉が好きだったというだけではなく、「日本の満州における軍事行動は自衛の措置とは認めがたい」とするリットン報告を可決した国際連盟から1933年に脱退し、欧米諸国の意向に反した行動をすることが多かった日本ですから、国としても諸外国との対立を国民に正当化するには、この言葉が必要だったのでしょう。

このように自分自身、正しいことをしていると信じていれば、周りの人が何を言ったって、気にする必要はない、という考えを教え込まれたわけです。

こうした自分を中心とした考え方を越えて、相手中心にものごとを考えるべきだ、ということを知ったのはそのずっと後のことでした。会社に入って、コミュニケーション論などを勉強している中で、「自分がどう言ったか」ではなくて「自分の言ったことを、相手はどのように受け取ったか」という相手の立場で考えることが大切だというアメリカ的な考え方を知りました。

例えば挨拶でも、「自分は挨拶を返した。たとえ相手に届いていなくても、自分自身としてはちゃんと礼儀正しく行動しているのだから、何もやましいことはない。」と考える

のではなく、「挨拶というのは相手に届かなければ意味がない。だから相手に届くように挨拶を返して、初めて挨拶を返したと言えるのだ」というふうに考えることとなります。

会社の中でもよく上司と部下の間で言い争いがあります。「俺はこうしろと君に言ったはずだ。それなのに、どうしてそうしなかったんだ。」と上司がなじると、部下は「課長はそんなこと仰いましたか。私は聞いていません。」と返す。どちらも嘘を言っているわけではなくて、確かに上司はそう言ったのですが、部下の記憶に残るような言い方ではなかった、ということなのです。この場合は、相手に自分の意思が正しく伝わったかを確かめなかった上司のミス、と言うべきです。

自分中心から相手中心に考え方を变える、いわばコペルニクス的な転換は、よく見てみるといろいろな分野で起きています。私の専門だった経営学で言えば、アメリカでは前世紀の20年代に企業の販売活動がマーケティング活動へ変わっていったのも、このような転換と言えます。企業として何を売りたいかを考えるのではなくて、顧客は何を求めているのか、それを充足するには企業は何をすればよいか、と考えるのがマーケティングです。企業が自分中心ではなく、顧客中心へ考え方を变えたわけです。

カウンセリングでも「来談者中心カウンセリング」というのがあります。カール・ロジャーズが唱えたものです。カウンセリングというのは、カウンセラーの主導の下で問題を解決したり癒したり悩みを取り去ったりするものではなくて、クライアントが自分の思っている自分（自己概念= Idealized self）と現実に今ここで行動している、あるいは感じている自分（経験している自己= Actual self）との間のズレ、自己不一致、に気づき、自らそれを解消する方向を見出し、行動することだと考えたわけです。

もっとも「治療過程の主人公はセラピストではなく、患者自身である」とする、私の言うコペルニクス的な転換は、ロジャーズが生み出したものではなく、フロイトから破門されたオットー・ランクが1930年代にすでにこのような思想を持っていたそうです。ロジャーズ自身も晩年に「自分の師はオットー・ランクと私のクライアントたちです」と言っていたとのことです。（諸富祥彦著「カール・ロジャーズ入門 自分が自分になるということ」60頁）。

医療においてもまだ「患者中心医療」は充分根付いてはいないようです。先週NHKが二夜連続でがん治療の問題を取り上げました。数十人の患者や医師を会場に招き、その場で意見を聞くという方法が取られていました。私は公共放送らしいとても優れた内容の番組だと思いました。

二夜目には緩和ケアが主要なテーマとして取り上げられましたが、そこではWHOでは治療と緩和ケアとは並行して行われるものとされているのに、日本では緩和ケアはホスピスと同じものと考えられている、という問題が指摘されていました。「日本ホスピス緩和ケア協会」という団体があったり、「緩和ケア病棟のある病院の一覧表」をインターネットで見ることができるのも、緩和ケアがホスピスと同一視されている証拠です。私も緩和ケア=ホスピスと考えていました。

治療と並行して、痛みや副作用のつらさを緩和する方法をとることによって、患者は治療を受け続ける意欲が増します。しかし痛みなどは検査によって客観的なデータとしては示されず、患者自身の訴えでしか医師は知り得ません。それで医師によっては患者の訴えを「それは気のせいだよ」とか「ノイローゼだ」とか、「ある程度の副作用は我慢しなく

ては」などと言って、切り捨てることがあるようです。そのため患者の苦しみは緩和されず、痛みや苦しみと闘う毎日になってしまいます。このように患者中心医療からはほど遠いのが現状であるようです。

最近本屋でふと見つけて買った下田治美（作家）著「精神科医はいらない」という本には、こんな一節がありました。「（精神科医に）『幻聴と幻視がある』と訴えているのに、『気のせいじゃないの』『ストレスですよ』なんてけんもほろろ。」これも医師中心医療の一例でしょう。

介護の分野でも「利用者中心」になっていない一例は、昨年暮れの老年学土曜随想第29号に書きました。

企業対消費者、カウンセラー対クライアント、医師対患者、介護施設職員対利用者。このような当事者間の関係は対立関係で捉えるべきではなく、左側の人々は右側の人々の問題を右側の人々と協働して解決する関係と捉えるべきなのでしょう。しかし右側の立場にいる人々を中心とする両者の関係が根付くのは、日本ではまだまだ先のようです。

「資本主義では儲かるときに儲けるのがジェントルマン」なのか。

老年学土曜随想第 36 号 06 年 2 月 4 日

堀江貴文氏が逮捕されました。野党はすかさず小泉政権が目指した経済改革とはどんなものか、その申し子である彼の行状を見れば分かると批判しました。このような現状を見ていて、私は経済学者の宇沢弘文氏が内橋克人氏に語った話を思い出しました（内橋克人編「経済学は誰のためにあるのか」岩波書店 1997 年）。宇沢氏は元東京大学教授、豊かな白い髭が特徴の方です。

小泉首相は「改革」を唱えています。その内容は規制緩和と民営化です。インターネットを使って「規制緩和」で検索すると、フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』の次のような解説を見ることができます。

「規制緩和とは、経済学や公共政策などの文脈で、ある産業や事業に対する政府の規制を縮小することを指す。市場主導型の産業のあり方が望ましいと考えられる際にとられる基本的な政策手段のひとつ。同様の目的を達成するための政策に、公営の事業を私企業による事業に転換する民営化、貿易や市場参入にまつわる規制の緩和である自由化などがある。」

この小泉首相の改革の源流は、1980 年代のレーガンとサッチャーの規制緩和にあることはご存じの通りですが、その「レーガン・サッチャー改革」がひとつの神話ともなって、「市場主義」「規制緩和」の哲学が広まりました。こうした政策の根底にあるのは、アメリカのシカゴ学派の経済学者ミルトン・フリードマンの経済学です。彼は 1976 年にノーベル経済学賞を受賞しています。

上に書いた宇沢氏の話とはこのフリードマンについてのことなのです。彼は彼の恩師フランク・ナイトから、その行状の故に破門されています。なぜ破門されたのか、その原因ともなった出来事を宇沢氏は述べています（5 頁）。少し長い文ですが、ここに引用してみます。

「ここでひとつのエピソードを紹介しましょう。1965 年に私はシカゴ大学にいたのですが、お昼は教授たちがみんな一緒に食事をするのです。ある日ミルトン・フリードマンが興奮して遅れて食事の席についてこういう話をしました。コンチネンタル・イリノイ銀行というのがシカゴにあります、その日の朝、フリードマンは銀行の窓口に行ってイギリスのポンドの空売りを一万ポンドしたいと申し込んだそうです。そのとき 1 ポンドは 2 ドル 80 セントだったのですが、それが 2 ドル 40 セントに切り下げられることがほぼ確実にわかっていて、事実その二週間後に切り下げられたのですが、そのとき空売りすると、巨大な投機の利益を得ることができるのです。

しかし、その銀行のデスクがフリードマンに向かって答えたのは、「ノー、われわれは紳士、ジェントルマンだから、そういうことはやらない」ということだった。フリードマンはそれを聞いてカンカンになって、帰ってきて、資本主義の世界では儲かるときに儲けるのがジェントルマンなのだ、と真っ赤になって大演説をぶったのです。

そのコンチネンタル・イリノイ銀行はシカゴ大学のメインバンクでしたが、非常にいい銀行で、金融機関の守るべき節度をよく守っていたことで有名な銀行でした。米国では 1934 年に銀行法が改正されましたが、その改正の趣旨は、大恐慌の原因がバブルの形成、とくに株式市場で人々が投機的な取引に走り、それに銀行が巨額な貸し付けをしたからだ

という認識に立っていました。ルーズベルトのニューディール政策の第一号が銀行法の改正だった。そこに、銀行は投機という反社会的な行動、あるいはそういうプロジェクトに貸し付けをしてはならないという条項が入ったのです。

こうみえてくるとよくわかるように、フリードマンたちが主張したのは、ニューディール政策の一環であった銀行法の規制をを取り払うことだったのです。」

80年代末のバブルの時期に、日本の銀行が値上がる土地を担保に、それまでの社内ルールを無視してどんどん貸し付けを行って、バブルを煽り、挙げ句の果てに多額の不良債権を抱えたことを私は思い出します。「浮利を追わず」という家訓を持っていた住友もその例外ではなかったのを、寂しい思いで見っていました。

宇沢氏は続けます。「シカゴ学派は、ミルトン・フリードマンやスティグラールが代表するようにいわれていますが、実はそうではないのです。フランク・ナイトという経済学者がシカゴ学派のいちばんの指導者でした。私がいた当時はもう80歳を超えていましたが、毎日研究室にきておられ、私も個人的に親しくしていただきました。

そのナイトがそういう話を聞いて激怒し、みんなを集めて、フリードマンとスティグラールを破門したんです。今後二人は自分のところで博士論文を書いたと言うことを禁止すると言い渡しました。

なぜかといいますと、フランク・ナイトの思想は、ジョン・デューイとかソースタン・ヴェブレンがバック・グラウンドをつくったリベラリズムなんです。リベラリズムというのは、人間の尊厳を守り、自由を守ることを基本にして、経済的、社会的、政治的なシステムを考えていこうという考え方です。ジョン・デューイはそのリベラリズムの考えに基づいてアメリカの学校教育の理念をつくる。フランク・ナイトはリベラリズムの経済学を完成させたのです。ところが、フリードマンやスティグラールの考え方は、人間の尊厳を否定して自分たちだけがもうける自由を主張するというものです。これに対してナイトは激怒したわけです。人間の尊厳と自由といった場合の最も大きな原則は、他の人々の自由を侵害してはいけないということなのに、彼らはその点を無視したからです。」

経済学に限らず、どのような学問分野でも、理論はそれを創造した人の人生観や世界観を反映したものになっていると私は考えています。現在の小泉改革の理論的源流がフリードマンに求められるとすれば、上記のようなフリードマンの考えがその規制緩和に反映されていないはずはありません。私の中ではノーベル賞受賞経済学者のフリードマンと堀江氏が二重写しに見えます。新聞、テレビで最近報ぜられるような行動をした堀江貴文氏は、あながち小泉改革の鬼子とは言えないようです。（堀江氏は倫理的に望ましくない分野を超えて不法な領域にまで行ってしまったようですから、フリードマンをこのように言うのは名誉毀損かも知れませんが）

堀江氏の話を出したついでに、ここで一つ余談を。堀江貴文氏の父親は堀江奉文氏です。この名前を見た途端、私はこの人は昭和17年から20年の間に生まれた人だな、と思いました。今61歳だそうですから、昭和19年頃の生まれでしょうか。

私がこのように考えた理由は簡単です。当時山下奉文という陸軍大將がいました。昭和17年2月、日本軍はシンガポールに迫ったとき、守備していたイギリス軍とフォード自動車工場で降伏の交渉をしました。イギリス軍司令官アーサー・パーシバル中將に対して山下大將が降伏に「イエスカノーか」と迫ったことは、勝利する日本軍を象徴する一場面

として、とても有名でした。実際は「降伏する意思があるかどうかをまず伝えて欲しい」という趣旨の言葉がマスコミによって脚色されたという説もあります。話が一人歩きしていることに対し山下本人も気にして「敗戦の将を恫喝するようなことができるか」と否定したとも言われています。しかしイギリス軍から「マレーの虎」と恐れられていた山下大将は、当時の日本国民の目には英雄として映っていました。だからその名前を子供に付けたのではないか、と思ったのです。

ゴミの回収 どのようにしたらルールを守ってもらえるか。

老年学士曜随想第 37 号 06 年 2 月 11 日

私の家は四つ角に位置していますので、門の脇がごみなどの回収の場所として長年使われてきました。横浜市は一昨年秋から、ごみ 30%削減を目標に、分別回収方式を採り始めましたが、この方式に沿わない家庭ごみや資源ごみの出し方をしている人がいるものですから、回収されないものが残され、門の脇にはいつも何かごみが置かれている、という状態です。

ときには鳥の標的になる弁当の殻なども入っていて、道一面にごみが散らかされることもあります。それは結局は見るに見かねた我が家が掃除する羽目になります。こんな状態は、我が家にとって気持ちのいいものではありません。

資源ごみの回収は、市役所によるもの以外に、町内会が回収業者と契約して月に二回、回収してもらおうという方法も採っています。こちらは僅かながらでも代金をもらえるので、それが町内会の収入になります。ですから町内会としては、こちらで回収してもらえるものは、こちらに出して欲しいのです。アルミ缶、新聞紙、段ボール、古着などはこちらに出すと、町内会のふところが僅かですが潤います。

私の家を中心として、30軒ばかりの家庭が私の家の門のそばに家庭ごみや資源ごみを出します。市役所の指導する通りにごみを分別して捨て、すべてを回収してもらって、私の家の横はいつもきれい、という状態にするには、どうすればよいか。また市の回収に出すよりも、町内会が業者に売っている方を優先してもらい、町内会の収入を少しでも増やすには、どうすればよいか。たまたま私の家の横が回収の場所になったために、こんな課題を私は自分で背負ってしまいました。

ごみを捨てるというだけのことですが、これにはいろいろ難しい問題がからんでいるように思います。まず町内会が業者に売るのを優先し、これ以外のものを市役所の定める通りに出すことを正しい行動だと考えてみます。この正しい行動をとらない人がとても多いのです。なぜ正しく行動しないのか。そんなことを考えながら、私はいろいろと手を打っています。しかし本腰を入れていないこともあって、状況はほとんど改善されていません。思いつくままに、書いてみましょう。

正しい行動の基本になっているのは、リサイクルという環境問題に対する意識と、町内会を守り育てていこうというコミュニティ意識でしょう。正しい行動を阻害するのは、ごみを分別する面倒さや、家の中にゴミを長らく置いておきたくないという気持ちでしょう。

この両者の強さが人によって違います。後者が強い人は、今もってごみを全く分別せずに、すべてを家庭ごみとして週3回捨てています。それでも定められた日以外にごみを私の家の横に置く人はいませんから、その程度のルールは守られています。

他方前者の意識の強い人の中には、「あそこの奥さんはいつも資源ごみを家庭ごみとして捨ててしまう」と名指しで批判したり、「あなた、回覧板見てないの」ときつい言葉で注意する人もいます。我が家では近くに住んでいる人々の行動を批判することは避けようと考えています。

まず正しい行動とは何か、ということを知らなければ、正しく行動できないでしょう。市役所が行うごみの回収方法は、家の壁に貼れるように接着剤を裏面に塗った紙に印刷さ

れて、各家庭に配布されています。我が家では食堂の壁に貼ってあります。慣れていても、時々確かめる必要が起きますので、すぐに見られるところに貼ってある必要があります。

「町内会の回収に協力して下さい」という回覧は、最近では昨年末に回ってきました。しかしこれでは周知させ、行動を変えさせるには充分ではないのです。現場で正しい行動を示し、理解してもらう必要があります。こう考えて、もう一年以上も前から、私がやっていることがあります。それは毎週一回の市役所の資源ごみ回収の日に出されたアルミ缶を集めて、月二回の町内会が契約した業者が回収する日に出すという行為です。

アルミ缶を市役所の回収の日に出してしまう人は、今でも30数世帯中の約1/3位はいます。毎週木曜日の市役所の資源ごみ回収の日には、私は大きな袋を持って出て、アルミ缶を集めます。私の作業を見て「ご苦労さんですね」と声を掛けてくれる人も多くいますが、何をしているのか理解できないような人もいますので、「アルミ缶は月二回の町内会の回収に出していただくと、町内会が少しでも潤いますので、ご協力をお願いします。」と説明します。そのようなときに多く出される言い訳があります。それは「それまで置いておく場所がないので」というものです。私の家にも場所の余裕はありませんが、集めたアルミ缶の袋は庭の片隅に置いています。

最近もう一つの試みをしてみました。毎日、「今日は何を出す日」かをはっきりと書いた掲示をごみの集積所に出そうと考えました。ごみの集積所は掲示板が立っている場所ですから、その掲示板を利用すればいいのですが、日替わりの掲示を出すわけですから、貼りっぱなしの掲示とは違って、毎日取り替えられるようにし、さらに目立たせるための工夫が必要です。雨の日もありますから、防水も必要です。しかしまず天気の良い日だけでも掲示を出そうと考えました。50センチ×40センチほどの段ボールに大きな字で要点だけを書いて二ヶ所に穴をあけ、掲示板の下部に接着剤でくっつけたフックに掛けました。

こんなことをして初めて気付いたのですが、敵は雨だけではなく風です。風で飛んでしまうのです。こんなことをした二日目は午後から風が強くなり、私の作った段ボールの掲示は行方不明になってしまいました。風対策も考えて、もう一度挑戦してみます。

いろいろな考えで行われている人々の行動を、理解と納得の上で変えてもらうという試みを、私は半分楽しみながら試行錯誤してやっています。

スポーツも戦争もミスの少ない方が勝つ。

老年学土曜随想第 39 号 06 年 2 月

トリノの冬のオリンピックでは、フィギュアスケートの女子シングルで荒川静香選手が金メダルを獲得し、メダルが取れない日本の焦りをやっとなし消してくれました。先日新聞に「メダルをとるのは、ミスの少ない人だ。」という予想を述べていたスポーツ評論家でしたが、正にそのようになりました。

2月21日に行われた「ショートプログラム」では3位だった荒川は、23日に行われた「自由」の結果、遂に逆転して金メダルを獲得しました。「ショートプログラム」で1、2位につけ、優勝の呼び声の高かったアメリカのコーエン選手もロシアのスルツカヤ選手も、共に「自由」で転倒するというミスをしたので、「ショートプログラム」の段階では3位だったけれども「自由」でミスの少なかった荒川の手金メダルは転がり込みました。まさにスポーツ評論家の予想通りになりました。

私はフィギュアスケートについてよく知っているわけではありません。滑るスケートリンクの氷はいつも同じような状態であり、安定した環境の中で演技をするのだから、いつも安定した結果が出せるのではないかと素人の私は思うのですが、一流の選手がこころ一番という檜舞台でミスをするのは、自分の能力の限界ぎりぎりのところで勝負しているからでしょうか。その典型が安藤美姫だったと思います。できるという自信の少なかった4回転ジャンプで一発逆転を狙ったのですが、結果は転倒でした。

選手は演技をしながら、その時の状況で、例えば3回転ジャンプを2回繰り返す予定を、3回転と2回転のジャンプに変更したりして、ミスを防いでいるようです。最初に予定した通りの演技を何が何でもするというのではなく、その時の微妙な自分の身体の動きに対応して最善の方法を常に選択しながら、演技を続けているようです。

自分自身の心理的、身体的状況以外には変化する要因があまりないように思えるフィギュアスケートでも、状況に適応した意思決定が常に行われているわけですから、それに較べてはるかに必要な情報が手に入らない戦争では、「メダルをとるのは、ミスの少ない人だ。」という言葉がもっとよく当てはまるようです。「戦争における勝者は常に、誤りを犯すことの少なかった者だ。」という言葉があります。

「失敗の本質 日本軍の組織論的研究」(ダイヤモンド社 1984 年)という本があります。とてもユニークな本だったのでロングセラーとなり、1991 年には中公文庫としても出版されました。この本のユニークさは、一流の経営学者達がノモンハン事件、ミッドウェー作戦、ガダルカナル作戦、インパール作戦、レイテ海戦、沖縄戦という日本軍が敗れた6つの作戦を分析し、その失敗が日本の軍隊という組織の特徴から生じていることを明らかにしているところにあります。そしてこれが日本の経営に対する警告となっています。

日本の軍隊の組織としての欠陥には、「統一された目的の喪失」、「情報の軽視」、「ダイナミズムに欠ける組織体質」、「自己の既成概念への強力な固執」などが挙げられています。

「失敗の本質」の著者の一人であり、独自のユニークな知識創造理論を世界に発信したすぐれた経営学者の野中郁次郎氏は、アメリカの海兵隊を経験から学んで「主体的に進化する能力のある組織＝自己革新組織」として高く評価し、著書まで著しています。

このように書くと、日本の軍隊の硬直的な体質が作戦におけるミスを生んできたように

見えるのですが、どこの国の軍隊でもミスを行っています。先日戦争におけるミスの見本を示したようなノンフィクションを読みました。ミスの繰り返しを演じたのはイギリス軍です。

私が利用する市立図書館では、不要になった本がリサイクル本として玄関に並べられ、それを希望者がもらっていくことができます。中々いい本が並びますので、私も何冊かもらいました。その中の一冊に「高速戦艦脱出せよ！」（1970年早川書房）というのがあります。

第二次世界大戦中の1942年2月の出来事です。フランスを占領していたドイツ軍は、フランスの軍港に戦艦2隻と巡洋艦1隻、計3隻の主力艦を擁していました。北海での作戦が急を要すると判断したヒットラーは、この3隻をドーバー海峡を通過して北海に回航させよ、と命令します。狭いところでは40kmほどの幅しかなく、イギリス軍の長距離砲や空軍基地、軍港の目と鼻の先を通ることになるドーバー海峡経由をドイツ海軍の首脳はきわめて危険であるからと反対し、一度大西洋に出て大回りする経路を主張しますが、ヒットラーは聞き入れません。そしてドーバー海峡通過が実施されたわけです。

ドイツ海軍の首脳は、イギリス軍の大砲と飛行機と軍艦による攻撃、さらに敷設されている敵味方の機雷によって、かなりの損害（最悪の場合は3隻すべてを失うような損害）を予想していました。しかし実際には信じられないほどの軽微な損傷を受けただけでドーバー海峡をすり抜け、北海に達することができました。それはなぜなのか。第二次世界大戦の奇跡ともいわれたイギリス軍の失敗を明らかにするために、著者は英独の関係者にインタビューをし、克明に当時を再現しました。

その全貌を書くことは、戦争にあまり興味がない方々には退屈だと思いますので、要点を書くに留めます。イギリス側はドイツの戦艦がドーバー海峡を通過するかも知れないと予想していました。そしてかなり正確にその時期まで予測していました。そしてドイツの戦艦を含む艦隊は、11時間も掛けて真っ昼間に、ドーバー海峡を通過したのです。

ドーバー海峡に面してイギリス軍は対岸のフランス領のドイツ基地を攻撃できる長距離砲を並べていました。イギリスのいくつかの空軍基地も近くにありました。そして軍港もありました。それにも拘わらずなぜ有効な打撃を加えることができなかったのか。このミスの原因は何か。

それは一言で言えば、イギリス軍が情報を一元的に集めて、ドイツ軍艦の所在を的確に判断できなかったことです。部隊と部隊との間や空軍と海軍の間など、組織間の連携がうまく行われず、情報が断片的なものとなり、そのためどの部隊も思い込みによる判断のミスを繰り返したことです。

こうした戦略的なミスを基盤に、戦闘ではいろいろなミスが加わります。戦闘の詳細が記述されていますが、その中には信じられないようなミスが数多くあります。味方同士の間で討ちがいくつも出てきます。味方飛行機に軍艦が攻撃されます。攻撃されれば身の安全のために軍艦も飛行機を攻撃します。

このように、イギリス軍はそれぞれの部隊や軍艦が勝手に攻撃を加えるだけで、有効な攻撃とならず、目の前を通ったドイツの戦艦をみすみす逃してしまいます。

この本を読んでいて、私は1月7、8日のNHKのがんに関する番組を思い出しました。総合病院の外科でがんの治療を受けていた患者が、痛みの緩和を医師に頼みますが、有効

な手を打ってくれません。それでいろいろと知人などに当たって痛みを緩和してもらえる医師を探していたら、なんとその病院にはその専門家がいることが分かりました。同じ病院の中で、患者を救うための情報が充分共有されていなかったのです。65年近く前のイギリス軍のミスは、今も組織の中で生きているのです。

日常生活点描

老年学土曜随想第 42 号 06 年 3 月 25 日

東京でも桜の開花宣言があり、いよいよ春ですね。朝ジョギングで近くの大きな公園の中を走りますが、一番の難所、200 段の階段を駆け上がる時、両側の藪から鶯の音がまるで私への応援歌のように聞こえます。ときにはその地味な姿を見せてくれることもあります。この公園の桜の林ももうじき満開になることでしょう。

【男の甘え、女の過保護】

昨日家への帰り道でコンビニに寄って、家内から頼まれていた 50 円切手を買いました。そのコンビニの入り口の横に、郵便切手を売っているという表示を見つけたときは、あゝ助かったと思いました。郵便局はもう閉まっている時刻ですし、週末は郵便局が開かないからです。

店のレジには共に学生アルバイトとおぼしき男女の店員が立っていました。女性の方は客に対応していましたので、手の空いている男性に「切手を下さい。50 円切手、10 枚。」と頼み、500 円硬貨を彼の前に置きました。

女性店員の方がベテランなのでしょう、彼は横を向き、客に対応している女性店員に「切手はありますか」と尋ねました。彼女はすぐ後にある引き出しの一つを開いて、同額の切手をまとめて入れてあるいくつかの透明の袋の中から、50 円切手ばかり入った袋を取り出して、男子店員の前に置きました。男子店員はその袋を丸ごと私に差し出しました。中は 50 円切手が一杯です。誰が見ても 10 枚を超えていると分かります。でも彼は平気でその袋を私の前に差し出しているのです。「10 枚ですよ」と私は言いました。すると今度は彼は、なんとその袋を女性店員に差し出し、「10 枚だそうです」と言うではありませんか。彼女は別の客に対応しながら、その袋を開け、10 枚に揃えてクリップでとめてある束から 1 つを取り出して、男性店員の前に置きました。彼は私に「有り難うございました。」と言いながらそれを手渡しました。

その情景を見ていて、私は本当に啞然としました。全く自分で判断をせず人に頼り切っている男性店員の甘え、それを叱ることもなく、別の客に対応しながらすべてをやってやる女性店員の過保護。何か日本社会の一つの断面を見るような気がしました。

【すっきりするのは誰？】

1 月の 7 日と 8 日に放映された NHK のがん特集はとてもまじめな企画だし、深刻な場面も多くて、決して笑いが出るような番組ではありません。しかし私はそこだけは笑いが止まりませんでした。それはこんな場面です。

のどにがんができて、外科医から切除を勧められた患者は、声帯まで切り取るから、声が出なくなると聞かされ、思い余ってセカンドオピニオンを求めて放射線の医師の所へ来ました。

患者「外科の先生は声帯まで取ることになるけど、その方がすっきりしていいですよ、と言われるのですが。」放射線科の医師「すっきりするって、誰がですか。すっきりするのはその外科医じゃないですか。」

ここで私は笑い出してしまいました。今もこれを書きながら笑っています。でもこれは

笑って済ませる問題ではありません。今の日本の医療の姿勢を鋭く突く指摘だからです。しかし、患者のQLOをいかに維持していくか、という視点の欠けた外科医の姿勢を鋭く指摘しているのが、同じ医師であるところに救いがあるように思いました。

【長門裕之の独りよがり】

昨日朝のNHKの番組、「生活ほっとモーニング」には長門裕之・南田洋子夫妻が出演していて、まるで漫才を聞いているようなこの夫婦のやりとりに、私と家内は大爆笑でした。

長門裕之「二人で散歩しているとき、つないだ手の中で洋子の手がもぞもぞ動いたり、強く握り返してくるのを感じると、『洋子も生きている』って実感するんですよ。」南田洋子「手を動かすのは、いやだからよ。」長門「何だ、手を離したいのか。」司会者「初めて気付かれましたか。」こんな調子で長門裕之の解釈がどんなに独りよがりのものだったかが明かされます。この手の話しの連続で、笑いが止まりません。

しかし長門はこんなことも言いました。「俺は臆病だからね、死ぬのは怖いよ。そんな時、洋子が後から優しく愛の手で背中を押してくれると、あの世にも行けるようになるよ。そして『あなた、有り難う』なんて言ってくれれば最高だなあ。人は誰でもその一瞬のために生きているんだよ。」奥さんに見送られて死ぬると考えているのも、独りよがりではないでしょうか。

【小渕首相の亡霊】

先日最寄りの私鉄の駅で5,000円のパスネットを買うために1万円札を乗車券の自動販売機に入れました。やがてパスネットと千円札が出てきました。念のため千円札の数を数えてみました。どう数えても4枚しかありません。「この機械、間違いやがった。文句を言わないと。」と駅員のいるところへ足を運びながら、念のためもう一度お札を一枚一枚調べていきました。そしてやっと気付きました。機械は間違っていなかったのです。4枚でよかったのです。何と、一枚は2千円札だったのです。

1999年10月の第二次小渕内閣発足の時、小渕首相は2千円札発行の構想を発表しました。そして2000年7月から流通し始めました。しかしそれ以来6年近くの間、私は2千円札を受け取ったことはありませんでした。銀行に頼んで1枚取り替えてもらったものが、私がお対面した唯一の2千円札でした。それなのにこんな所で出くわすとは。何か小渕首相の亡霊に出会ったような気持ちでした。それにしても、私がすっかり忘れていた2千円札を、機械は6年間も忘れずに、きっちり覚えていたのです。

老後の健康な生活を支える「低栄養予防の食生活指針」 前回の柴田先生の本から
老年学土曜随想第 48 号 06 年 5 月 6 日

前回の老年学土曜随想で 2 冊の本を紹介しました。ところが「あんな抽象的な紹介の仕方では、全く内容が分からない。」という批判をいただきました。「殊に日々の生活の仕方を述べていると見られる 2 冊目の本なのに、あの紹介ではどのような生活をすればよいのか全く分からない。」

確かにそうです。詳しくは本を購入し、読んでいただく他はありませんが、「著者がどんな主張をしていて、それが自分の今の生活の仕方と一致しているのか否かが分かる程度には、内容を紹介すべきではないか。」というご批判に答えて、前回ご紹介した柴田博先生の近著「生涯現役『スーパー老人』の秘密」技術評論社刊 本体 1,380 円 について、ご自分の生活をチェックできる程度の詳細さで、ご紹介したいと思います。なお柴田先生は私が桜美林大学の大学院で老年学を研究した 3 年間、ご指導を下さった恩師です。

私の周りにいる高齢者に「今食事ではどんな注意をしていますか。」と質問すると、答えは大抵「できるだけ魚と野菜をたくさん食べるようにして、肉は減らしています。」という答えが返ってきます。肉は健康な長寿の敵、という認識が一般的です。

ところが著者の柴田先生の主張はこれと異なります。これまでに出版された何冊かの本（「間違いだらけの老人像」川島書店 1985 年、「8 割以上の老人は自立している」ビジネス社 2002 年、「中高年健康常識を疑う」講談社 2003 年など）のタイトルを見れば分かるように、著者には一貫して「間違いだらけの老人像」を正し、「8 割以上の老人は自立している」という現実を正しく認識し、その秘密は「中高年健康常識」に反して、肉を多く食べていることにある、という事実を正しく認識してほしい、という思いがあります。今回の本もこの思いの延長線上で書かれているわけです。

毎日毎日、テレビでは健康に関する情報が数え切れないくらい流されています。こんな症状にはこんな食べ物が効く、といった断片的な情報が主のように思います。そんな情報に左右されて、毎日いろいろと試している方々も多いように聞きます。また今の医師は病気をよく知っているが、人を知らない、と言われることもあります。医学が細分化され、生活している者としての患者を診ることができなくなっている、という意味です。

しかし柴田先生の主張はそんな断片的なものではなく、生活している人を考えた骨太の理論です。その基本は、なぜ日本人が世界一の長寿を達成したのか、その秘密を摂取している食物の変化の中から明らかにしていこうという姿勢にあります。戦後 60 年、一貫して平均寿命は延びてきていますが、われわれが摂取している食物もその間大きく変化しています。平均寿命の延びと食物の変化とはどのような関係があるのか、なぜ食物の変化が平均寿命を延ばすのか。そうした大きな観点から柴田先生は見ておられます。それを実地の調査で裏付けておられるところが強みです。

そしてこういう視点をとることになったきっかけは、研究者として歩み始めた最初の頃のある経験にあります。100 歳を越えた人びとを調査してみて、粗食だろうと考えていた予想に反して、動物性蛋白質の摂取が多いことに驚いたという経験です。

さてご自分の生活をチェックできるような情報を提供すべきだという要望に答えて、まず第一章で先生が示しておられる「低栄養予防の食生活指針 14 ヶ条」を示しましょう。これは先生たちが有料老人ホームや地域の高齢者の低栄養の予防や栄養の改善に使ってき

たもので、その経験の中で改善されてきたものです。

1. 3食のバランスをよくとり、欠食は絶対避ける。
2. 動物性蛋白質を十分摂る。
3. 魚と肉の割合は1：1に。
4. さまざまな肉を食べる。
5. 油脂類を十分に摂取する。
6. 牛乳を毎日飲む。
7. 緑黄色野菜や根菜類などの多種の野菜を食べる。火を通し、量を確保。
8. 食欲がない時は、おかずを先に食べて、ご飯を残す。
9. 調理法や保存法に習熟する。
10. 酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる。
11. 和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる。
12. 会食の機会を豊富につくる。
13. 噛む力を維持するために、義歯は定期的に検査を受ける。
14. 健康情報を積極的に取り入れる。

さらに何をどれだけ摂ればよいかという65歳以上のモデルが示されています。1日の摂取量の目安として、次のように示されています。（生の重量）

1. 魚介類と肉類 おのおの60～80グラム
2. 牛乳・乳製品 牛乳換算で200ミリリットル
3. 卵 1個
4. 豆腐 1／3丁、または同等の蛋白質に相当する納豆
5. 野菜 300～350グラム（この内、緑黄色野菜を1／3、キノコ類、海草類をおのおの10～15グラム）
6. 植物性油 15ミリリットルくらい
7. 米とその加工品 350グラムくらい
8. 砂糖 6～10グラム
9. 食塩 8グラムくらい

では8人の方々の実際はどうなのでしょう。「8人のスーパー老人から学ぶもの」という題の付いた第6章を紹介致しましょう。

この章は1. 食生活について 2. 生涯体育について 3. 知的活動について 4. 生活環境について という4つの節に別れています。ここでは食生活に関して、詳しく述べたいと思います。

8人の人たちの食生活の特徴として、

- 動物性食品と植物性食品のバランスがきわめてよいこと
- 野菜と果物が好きで、よく摂っている。
- 動物性食品では、肉、魚、卵をバランスよく摂っている。

が挙げられています。

また肉のとり方の特徴として、日本人平均と比較して、魚よりも肉の摂取に意欲的と言えます。ここで著者はなぜ人間にとって肉の摂取が必要かを説明し、「肉の摂取量が増加

するにつれ、脳卒中死亡率が減り始め、世界一の長寿国へと向かったのです。」と日本人の肉の摂取と寿命の関係を示しています。

また魚には肉とは違う脂肪酸があり、日本人は魚を多く食べるので、必要な脂肪酸3種類をバランスよく摂取しているわけですが、この8人の方々も、魚もよく摂取しています。

巷ではコレステロールが敵視され、そのため卵がやり玉に挙がっているわけですが、卵はそれ自体が生体になっていく完全性を持つ食品であって、これを避けるべきではないと説いた上で、8人は卵をタブー視していないことが述べられています。また牛乳もよく飲んでいきます。

脂肪の摂取量が少ないと死亡率が高いことが示された上で、日本人はまだ脂肪の摂りすぎの状態ではないことが述べられています。そして8人の方々の中に脂肪を減らそうとしている人はいないそうです。

8人すべてが、食の多様性という共通点があり、食品に対する一切のタブーがなく、おいしく食べることに心掛けているとのこと。

この程度に詳しくご紹介すれば、ご自分の今の食生活と対比することができると思いますが、いかがですか。何らかのお役に立てば幸いです。

驚くべき脳の働き なぜ地下鉄職員は私の状況を察することができたのか。

老年学土曜随想第 52 号 06 年 6 月 3 日

先週、常々恐れていたことが起きました。パソコンが立ち上がらなくなってしまったのです。しばらく調子がおかしい時期があつて、その間にデータやワープロソフトの辞書やメールソフトの宛名などを保存したので、被害は軽微、と考えていたのですが、OS をインストールし直した機会にメールソフトを outlook 2000 から outlook express へ切り替えたのが災いしたのか、メールにはまだトラブルがあります。

こんな出来事でまる 2 日以上ゴタゴタしておりましたので、先週の老年学土曜随想はお休みしてしまいました。

昨日、6 月 3 日に東京大学でジェロントロジー寄付研究部門の開設を記念するシンポジウムが催されました。このことは老年学を研究している私にとって、この老年学土曜随想では触れずに通れない出来事であるとは思いますが、今回は東京大学も老年学で大きな動きを始めた、と言うに留めさせていただきます。

ただ、東大へ行く途中で起きた、私にとってはいまだに理由が理解できない地下鉄職員の行動から、今回の随想を書かせていただきます。

東大へ行くために、横浜に住んでいる私は三田で京浜急行から都営三田線に乗り換え、さらに「春日」でもう一度乗り換えて、「東大前」へ行こうとしていました。「春日」には都営の三田線と大江戸線、営団の丸ノ内線と南北線と、合計 4 本の地下鉄線が集まっていて、ここでの乗り換えは中々厄介です。私は「東大前」は大江戸線だと誤って覚えていたものですから、大江戸線のプラットフォームを探して複雑な地下迷路を歩いていました。そんな時に駅員に出会ったので、これ幸いと彼に「大江戸線はどこですか」と尋ねました。ところが彼は答える代わりに「どちらへ行かれるのですか」と質問してきました。「東大前ですが」と答えると彼は「それなら南北線です。南北線はここを真っ直ぐ行って、・・・」と行き方を説明してくれました。

なぜ彼は私の「大江戸線はどこですか」という質問に対して、「大江戸線は・・・」と大江戸線への行き方を答えず、「どちらへ行かれるのですか」という質問を返してきたのでしょうか。この質問のお蔭で「東大前」は大江戸線にあると思い込んでいた誤りに気付くことができ、誤った電車に乗って時間を無駄にするロスを防ぐことができました。その時彼の脳の中ではどのような情報の処理が行われて、私に答える代わりに質問をしたのでしょうか。私には謎です。

私には謎に見える彼の行動も、タネを明かせば、もしかすると簡単なことなのかも知れません。4 本の地下鉄線が交わるこの駅ですから、私のような思い違いをしている人は大勢いるのかも知れません。私の態度や歳を見て、「この人、少し呆けているんじゃないか」と思ったのかも知れません。

しかしそれにしても、私は彼の脳の働きに畏敬の念を持ちましたし、そのお蔭で時間の浪費が省けたので、感謝もしています。そして 2 週間ほど前に見た NHK の番組のことを思い出しました。その番組ではわれわれの脳が持っているものすごい能力に驚かされました。もしかしたらその駅員にも、そのような脳の働きがあつたのかも知れません。

NHK の番組とは 2、3 週間前の「生活ほっとモーニング」で放映されたものです。暗算のものすごい能力を持った人が出てきました。また暗算の全国大会の様も少し撮され

ていました。

この大会では最初はフラッシュ暗算という15秒に15個の3桁の数字が画面に映し出されるのを足していく問題でした。これには小さい頃そろばん2級を取ったという内多アナウンサーも手でそろばんの珠を弾く様子をしながら正解を出していました。しかし彼ができたのはここだけでした。その後問題の桁数が増え、画面に出るスピードも早まりますと、私には数字をきちんと見ることにすら難しくなります。そんな問題に、出場者は次々と正解を出していきます。

また紙に書かれた問題では、7桁の数字20個を加えたり、引いたりする問題5個を、38秒で解いてしまいます。6桁の数字に5桁の数字を掛けるという問題もありました。

この大会の優勝者の脳の血流などを観察した諏訪東京理科大学の篠原教授が脳の使い方の違いを説明していました。われわれは計算の時に思考を司る前頭部分を使うのに対して、優勝者はそれ以外に感覚的な処理を司る頭頂部分も使っているのだそうです。脳の2ヶ所を使っているところが違うのだそうです。

その優勝者がスタジオに出てきて語ってくれましたが、計算の答えは無意識のうちにひとりでも出てくるそうです。そしてスタジオで実際に11桁の数字を5桁の数字で割る計算10問をやっていききましたが、問題を見た途端に答えを書いています。さらに驚くべきことに、この計算をやりながら、別の質問にも答えているのです。脳が同時に二つの仕事をしているのが分かります。実にすごい脳の働きを見せてもらいました。そして訓練すれば誰の脳でもこんな働きができるのでしょうか。

これを見ていて私は同時通訳を思い出しました。彼らは耳で英語を聞き、同時に口ではその数秒前に聞いた英語を日本語に訳したものを話しています。このような脳の使い方も、暗算優勝者と同じではないでしょうか。

さらに速読術のことも思い出しました。私は実は速読術にある疑いを持っていました。一冊の本を30分ほどで読んでしまうわけですが、映像として本の中身を記憶しても、どれだけ内容が理解できるのだろうか、という疑問です。しかしこの暗算を見てから、その疑いはかなり薄らぎました。

よくわれわれ人間は脳の能力の3%ほどしか使っていない、と言われます。確かにそうだと、この番組を見て納得しました。この優勝者はわれわれよりもあと1%程余計に脳を使っているのではないのでしょうか。そしてわれわれすべてにも、努力次第で遊んでいる脳を働かせることはできるのです。こう考えると、脳の老化は、未利用の脳の部分を利用することによって防げるのではないかと思います。

東京都老人総合研究所のホームページにも脳の代償機能について次のように書かれています。

「なぜ脳は痴呆の原因疾患に対抗できるのですか。

答. ひとことでいえば、脳が可塑性に富んでいるからです。たとえば、失語症の場合は、血管障害によって言語中枢の神経細胞が死んでも、言語訓練をすると新しく言語中枢ができてきます。普通、言語中枢は左の脳にあるのですが、時には、それが右の脳に新しくできることもあります。このように、脳のある部位の機能が失われても他の部位がその機能を補う脳の働きを代償機能と呼んでいます。

最近の様々な研究から、ある課題を行っているとき、軽度の痴呆の患者さんは正常な高

齡者が使わない脳の部位を使っていることが分かってきました。そうした部位を使っている患者さんの方が成績が良いのです。このような実験結果から考えますと、脳の代償機能によって、痴呆の原因疾患から起こる認知的障害を補うことが可能であり、また、それによって痴呆の予防が可能だと考えることができるのです。」