

難問に全力を尽くして
チャレンジすること。
自分の限界を極める
ところまでやること。
アスリートと同じです

「たった1日1分で脳は鍛えられる！」

脳科学者
茂木
健一郎
Mogi Kenichiro

人間の知性の可能性を大らかに信じ、決して絶望しない脳科学者。彼が書いた勉強本がものすごく売れている。そこには何歳だろうが、何度失敗しようが、チャレンジできると書かれている。勉強を始めようと思っても続かない人は、このインタビューをヒントにしてほしい。

取材・文／佐藤恵那 撮影／高仲健次 本誌担当／藤谷小江子

PROFILE

1962年生まれ。東京都出身。ソニーコンピュータサイエンス研究所シニアリサーチャー、東京工業大学大学院連携教授、東京藝術大学非常勤講師。90年代からクオリア（感覚質）をカギとした脳科学を研究中。2006年1月より、NHK『プロフェッショナル 仕事の流儀』キャスター。著書は『脳とクオリア』（日経サイエンス社）、『意識とはなにか』（ちくま新書）ほか多数。

KEY PERSON DIME INTERVIEW

朝8時半にインタビュは始まった。早朝から自身のブログを更新し、近所の散歩をしてくる茂木にとって、別に早い時間ではない。この日の朝も茂木のトレッドマーカーの綿菓子頭の中では、すでに脳がフル回転しているようだった。

「脳を活かす勉強法」がベストセラーになっている。自己啓発本があふれるなか、茂木本で何より魅力なのは、ひらめきや創造性が脳

持続可能な喜びは、本質的な 関心からしか生まれえないと思う

科学の見地から説明されることだろう。茂木さん、ひらめきって脳にとって何なんでしょう？

「それはね、まさに学習なんです」
機関銃のように話し始めた。

ひらめきも創造性も すべて学習である

「神経細胞が脳の中で0・1秒ぐらゐの間にワツと活動して、その瞬間に今までと違った視点に気づいたり、見えなかったことが見えってくる、それがひらめきです。脳科学的にはそれをワンシヨットラニング、一発学習と呼ぶんだけど、この言葉からわかるように、ひらめきや創造性もすべて学習なんです。何もないところから突然ポツと出てくるものではない」

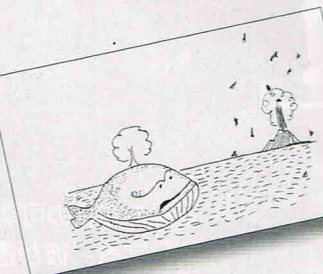
ひらめきも学習？ では学習力のない人はひらめかないのか？

というと、どうも結局はそういうことらしい……が、学習力を高めるやり方がちゃんとあるのだ。

「大切なことは、学びのサイクルを作る。僕は今、中国語や韓国語の勉強を始めているんですけど、勉強って初めは苦しいじゃない？ でもその苦しいところを乗り越えて成功するところまでやると、やった！ という喜びが味わえる。このとき脳の中にドーパミンが流れているんですね」

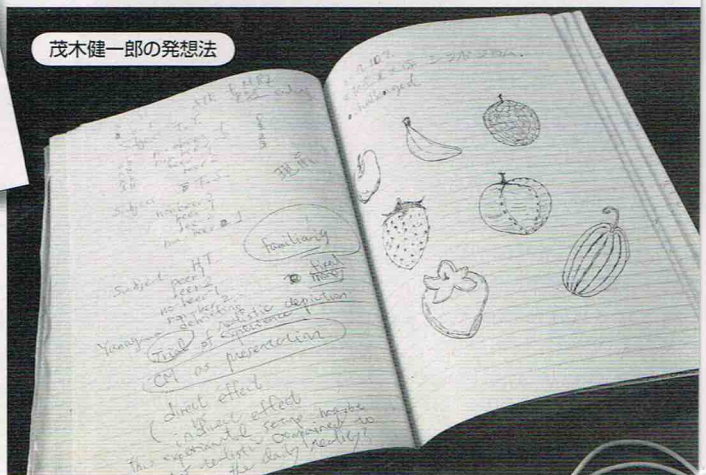
ドーパミン。脳に快感をもたらす神経伝達物質。これが脳に流れ出るとき、人は幸せである。がんばった人への報酬物質である。

「成功体験まで行って初めて学びの1サイクルが完結する。苦しいからと途中で止めちゃうとサイクルは完結しない。最近どうも学ぶ意欲が衰えているなっていう人は、オレはだめなヤツだ」と甘美な罪悪感に浸ってないで（笑）、その苦しいところを、とにかく我慢して成功体験まで行くこと。学びのサイクルを回すことによって、どんどん学習能力が高まるんです」



↑名刺の裏面に自分で描いたイラストが。噴火する山と噴水するクジラ、茂木先生の頭もいつもアイデア噴出？
➡いつも持ち歩いているノート。シンポジウムや会議の間のヒマな時間には、こっそり落書きして遊んでいる。

茂木健一郎の発想法



練習問題より、自分に興味のあるものを選んでほうがさらにいい。茂木は高校時代、苦手だった英語を克服するのに問題集を使わず、大好きだった物語『赤毛のアン』の原書を手にした。読むほどにつと読みたくなり、読破するうちに茂木少年の英語力は飛躍的に向上した。そのとき、彼の脳内にドーパミンが大量に流れていたのだ。

「それは僕が入試のためとか英検

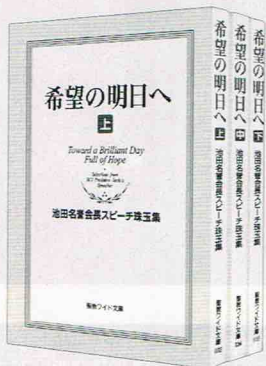
最新刊 希望の明日へ

Toward a Brilliant Day
Full of Hope

Selections from
SGI President
Ikeda's Speeches

池田大作スピーチ
珠玉集

上 中 下



待望の文庫化!

「人生」の確かなる羅針盤!

本書は、折々のスピーチや記念提言、女性誌への寄稿文などをテーマ別に分類。1800に及ぶ珠玉の指針が収められています。人生、家庭の指針や教育、文化、平和をめぐる人間主義の指標など、友に勇気と希望を贈る格好の一書です。

全巻完結!

■ B6変型判・並製 各巻/定価750円(税込)

絶賛発売中!

聖教新聞社

〒160-8070 東京都新宿区信濃町18
☎ 03(3353)6111(大代表)
http://www.seikyonet.jp

のためじゃなくて、『赤毛のアン』に関心を持っていたから。僕は一生続くような持続可能な喜びって、そういう本質的な関心からしか生まれないと思う。それが学習につながるし、学習につながっていく」

最近の日本人に欠けているのは、学問への関心ではないかと茂木は言う。『脳を活かす勉強法』の中でも、日本では諸外国よりも「知の劣化現象」が進んでいると指摘。学習の本質とは「知のオープンエンド性(限界がないこと)」を知る喜びではないかと書いている。

「たとえばネットビジネスでも、そこに人間の将来像や哲学といったビジョンが必要でしょう。どんな仕事をしても、人間観や世界観を問われる瞬間って必ずあると思う。そういうときに、きちんとした学問なくして人を説得できるような答えはできない。だから

どんな仕事でも人間観を問われる瞬間は必ずある

何でもいいんです、自分が関心を持っているものであれば。サッカ―でも音楽でも歴史でも。それを突き詰めていくことが大事です。忙しくて、そんな時間ないっていう人も多いと思うけれど、1日1分でもいい。一番大事なことに向き合う時間を1分、確保するんです。そこに集中して自分にとって一番大事なことは何だろうって考えればいい。それを大切にしていれば、必ずその人の本質的な関心に結びついていくと思う」

1日1分、自分の心に集中して向き合う。ひらめきも、案外そんな時間に起こるのかもしれない。



集中回路を鍛えれば
1秒でバツと没頭できる

多忙な毎日の茂木は、1日1分どころか1秒の瞬間技を身につけている。机の前に座った瞬間に原稿を書き出せる。それは脳の「集中回路」を鍛えているためだ。

「これも学習なんです。筋トレと同じで鍛えれば強化されます。だからなかなか集中できない人も、オレはだめだぐうたらだと甘美な罪悪感を引きずってないで(笑)、集中するトレーニングをする」といい。初めは苦しいと思うけれど我慢してやる。何度でもやる。30代では遅いなんてこと、ないです。何歳になってもできます。僕もこんなに集中回路が鍛えられたのは、この5年ぐらいですから」

でも、やっぱり歳とともに脳は劣化するでしょう? と聞くと、

ひらめきは偶有性から生まれる。すべては脳の中でつながっている



最近の脳科学で面白いことがわかったと新情報を教えてくれた。脳が一番よく働くのは、楽観的になっているときだというのだ。

「人間でね、たいがいの人は自分は平均寿命より長く生きられると思っっているんです。宝くじを買う人も自分は当たるだろうと思っっている。タイムの読者であれば、オレはいい女に出会えるとか、出世できると思っている……でしょ？」

人生を楽しむために 偶有性に身をさらせ

茂木は、現代人に必要な能力として創造性のほかにもうひとつ、

で、それでいいんだってことがわかってきました。楽観主義にしておかないと脳が回らないんです。だから根拠のない自信を持つことは、すっごく大事。それを裏付ける努力があればさらにいい。だから今を生きていく黄金のコンビネーションは、根拠のない自信と絶え間ない努力ってところかな」

努力して、我慢して、学習して、脳が強化される。何歳でもできる。きつとできる！と思うことは脳科学的に正しい……すごい発見だ。

コミュニケーション力を挙げる。「他人というのは何を考えているのかわからない。何をしてくすかわからない未知の存在。そういうなかなか予想できないことを『偶有性』というんだけど、他人はその最たるもの。恋愛がまさにそうでしょう。自分がいくら好きでも相手の気持ちは変えられない。オレの力で振り向かせられるなんて考えは、ストーリーカーへの第一歩だからやめましょう（笑い）。

だから、基本的に他人は理解しえないと知ったうえで、できることは何でもやるってことが必要だと思う。本気で人とコミュニケーションしたいなら、自分の道具箱に入っているものはすべて使う



『すべては音楽から生まれる
～脳とシュベルト』PHP研究所／714円

◀中学時代にビートルズを聴き、大学院時代にクラシックコンサート通いを始めた茂木の脳と音楽の切っても切れない関係論。脳の働きは脳細胞のシンフォニー、音楽そのものであるとする本書は、東京国際フォーラムで行なわれるクラシック音楽祭「ラ・フォル・ジュルネ・オ・ジャポン」のオフィシャルブックでもある。

『脳を活かす勉強法』PHP研究所／1155円



◀脳科学と茂木の経験則に裏打ちされた37のノウハウが詰め込まれた勉強法。発行から2か月で13刷。ドーパミン、瞬間集中法などをキーワードに子供からビジネスマンまで使える一冊。

らしいの気持ちがないと、心が通じ合うことはないだろうと思います。そこで大事なのは、偶有性に身をさらすってことです。ひらめきも、偶有性の中で自分をどう表現するか、というところから生まれるんです。脳の中って、こうやってすべてつながっているんです」

最近、茂木は卒業する学生のはなむけに「偶有性の海に飛び込め」という言葉を贈るそうだ。

「人生がうまくいっているかどうかの見極めは、偶有性を前向きに楽しめているかどうかでわかります。楽しむ勇気っていうか覚悟っていうか、を持っているかどうか。他人は自分の思い通りにはならないんだってことがわかることが、人間の成熟だと僕は思います」

茂木の話は、脳科学のなかに人間観や世界観が語られるから面白い。今日は勉強法の極意を聞いたが、どれも決して生やさしいものではなかった。人生を楽しむなら勇気と覚悟をもって頭を鍛えろ。そう言っているように聞こえる。

東京大学教授

姜 尚中

Sangjung Kang

KEY
PERSON
INTERVIEW
VOL.19

[悩みのない人生は、幸せか!?!]

どんな人にも悩む力はある。
悩んだ分だけ力が湧いて、
なんとかなるさ。って思える

論争テレビ番組の空虚な怒号の中で、ひとり静かに理を語る。日本きっての政治学者が新著で、もっと真剣に悩みと意外なメッセージを送ってきた。悩み続けて半世紀、姜尚中教授の特別講義「悩みの奥義」を一読あれ。

取材・文／佐藤恵菜 撮影／柳沢牧嘉
本誌担当／水野麻紀子

書店には、悩み解決マニュアルがあふれている。その中で、ちょっと異彩を放つ『悩む力』。政治学者の書いた悩みのすすめ。しかしそこには「悩みに答えはない」と書いてある。解答を求めて読んだ人はガクツとするだろう。ただでさえストレス多きこの時代に、なぜ、もつと悩め、なのか？

姜尚中は悩む人である。10代の頃から悩みもがき、考えてきた。在日2世の生い立ちが常に足下を暗く照らした。そして悩み抜いて今57歳、「最近、少し明るくなったと言われるんですよ」と、照れくさげな笑みを見せる。

「ここ10年ぐらいですか、本のタイトルで『何々力』というのが流行っていますよね。自分の内に眠っている力を再発見しようという自己啓発的な考え方。僕はまず、その流れを壊したかったんです」
テレビで聞くよりさらにソフトな声で、本の意図を話し始めた。「それは自分の閉じられた世界の内側だけを見て、何かを変えようとする方法。そこには他者が含まれていない。自分の心の窓を閉ざしたまま、自分のモードを変えれば世界が変わるという考え方は、自家発電的です。言い換えれば、マスターベーションだよ」

他人と向き合うことは、自分と向き合うこと

姜氏は40代後半、社会的には学者として評価を得た時代に、ひと

い鬱状態に陥ったことがある。

「男の更年期だったのかもしれないけれど（笑い）、今思うとそれは、自分の中に引き込んだ他者を巡る問題で悩んでいた。僕は、悩みとは他者どう向き合い、それを通じて自分どう向き合うかということに発すると思う。人間ひとりで生きていたら、案外ちつとも悩まないんじゃないかしら」

100年前、他者を巡る悩みにとことんつきあい、徹底してぐり出した作家がいる。夏目漱石だ。実は姜教授は、知る人ぞ知る熱狂的な漱石ファン。

「漱石の描く小説には波瀾万丈な恋愛など出てこない。親とか夫婦とか、けっこう小さい世界です。しかしその中に入っていくと、すごい葛藤や悩みがある。」

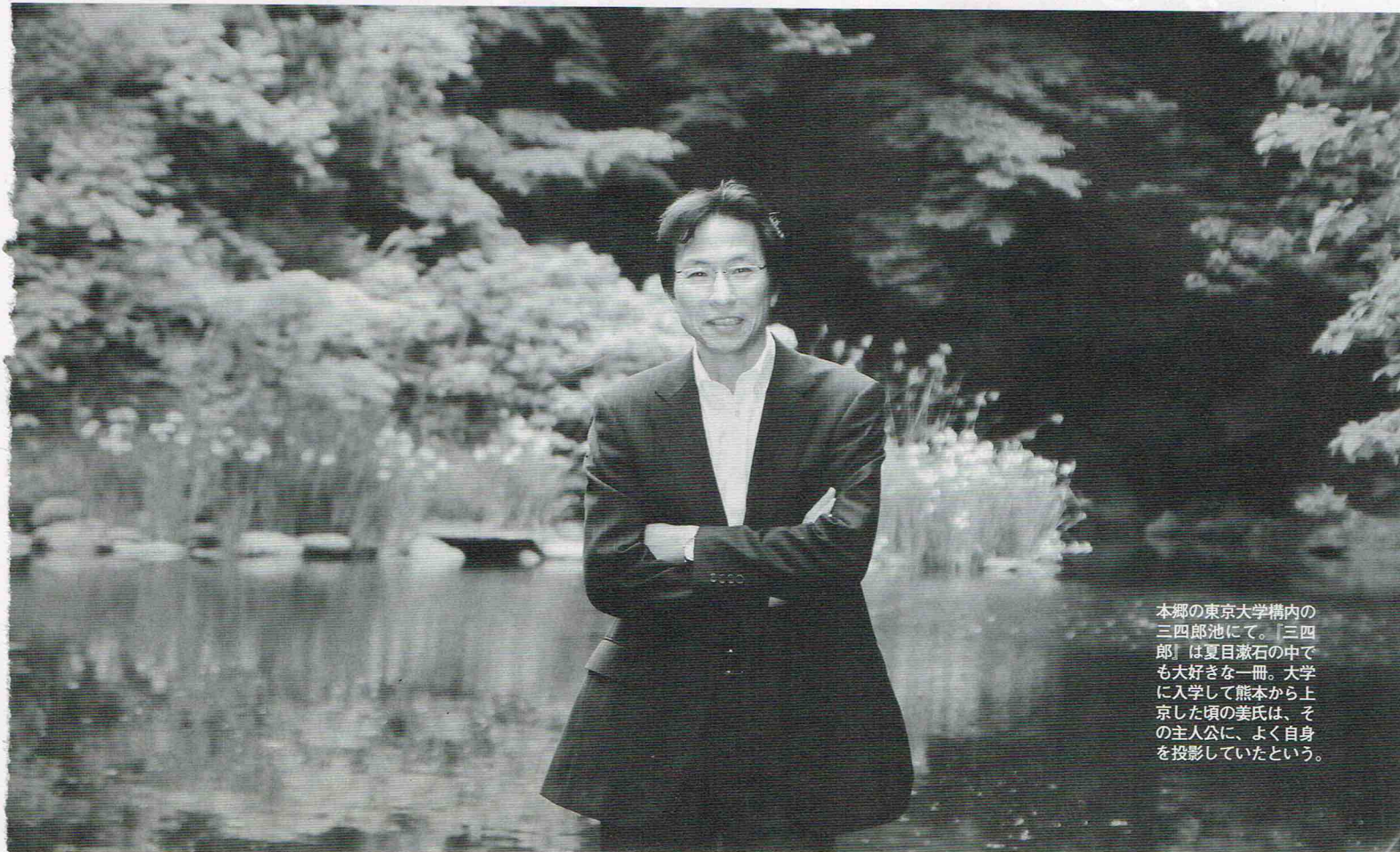
われわれの悩みというのは、案外そういう平凡な人間関係に発しているはずなんです。家族とか職場関係とか。でも今は、その身近な人間とも向き合わなくなっている。だから真剣に悩めていないんだと思うんです」

その理由のひとつは、信じられるものがどんどん失われている今の時代そのものにある、と姜氏は言う。

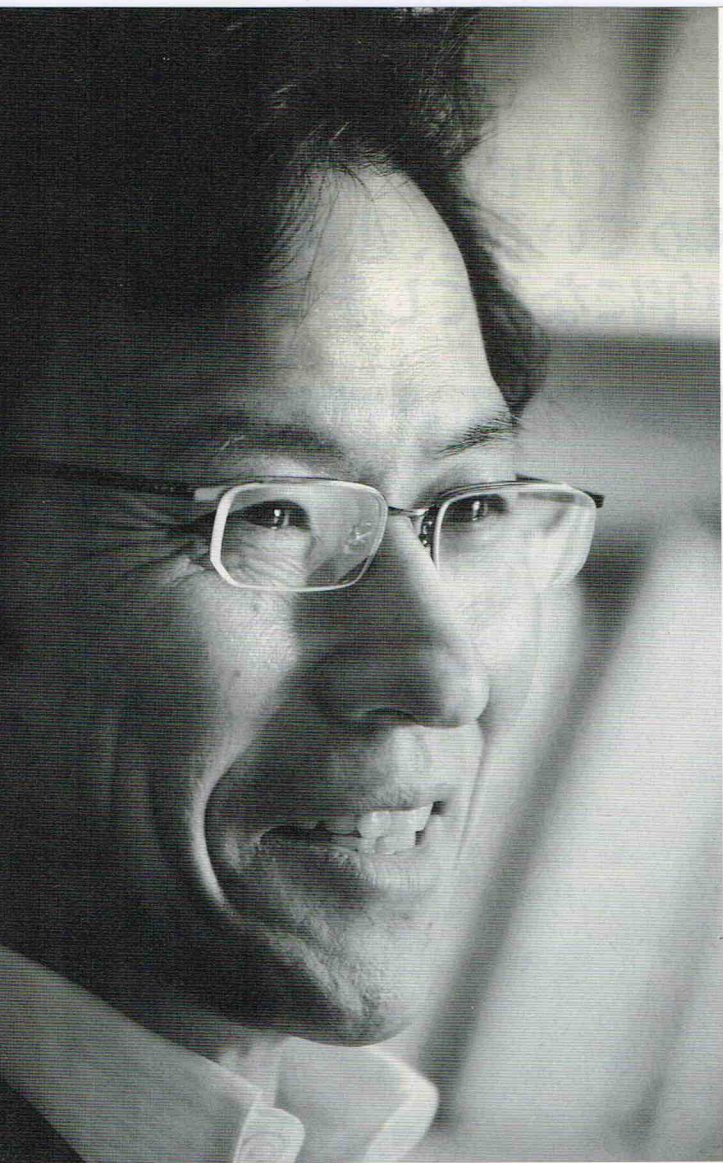
そしてこの状況は、漱石が生きた日本近代の黎明期、明治時代によく似ている。また世界的に見ても、これまた彼が学生時代に熱中した社会科学の父マックス・ウェーバーが生きた100年前のドイツ

KEY PERSON INTERVIEW DIME

自分だけの閉じられた世界で何かを生み出そうとする「自家発電」に未来はない



本郷の東京大学構内の三四郎池にて。『三四郎』は夏目漱石の中でも好きな一冊。大学に入学して熊本から上京した頃の姜氏は、その主人公に、よく自身を投影していたという。



PROFILE

1950年、熊本生まれ。早稲田大学大学院政治学研究科博士課程修了。現在、東京大学大学院情報学環教授。90年代から『朝まで生テレビ!』などに出演、気鋭の論客として人気者に。近年の著書に『日朝関係の克服』（集英社）、『愛国の作法』（朝日新聞社）など。

姜尚中先生の「悩み、HISTORY

10代

17歳で自我に目覚めて悩みが始まる。野球選手になる夢をあきらめなければならず、漱石やボードレールの文学と出会い悩みと倦怠の世界に入り込む。60年代後半、大学進学。希望で胸いっぱい上京したものの東京にも大学にもなじまず、行き場のなさにもぶち当たる。

20代

初めて訪韓し在日としての自覚を新たにし、それまでの日本名「永野鉄男」を韓国名「姜尚中」に改名。しかし当時の在日に卒業後の職はなく、将来の見えぬまま大学院に残り、マックス・ウェーバーに没頭。先行き不透明感とともにドイツの大学へ逃げるように留学。

30代

帰国後の1984年。外国人指紋押印拒否を公表。想像以上に世間の注目を引き、社会的プレッシャーを抱える。身内を相次いで亡くしたこともあって精神的に辛くなり、よき相談者だった牧師から洗礼を受けた。86年、初の著書『マックス・ウェーバーと近代』上梓。

40代

メディアに登場するようになり、在日としての発言者の意味を模索する。東京大学教授に就任し、世間的には脚光を浴びた時期だが、40代後半から先が見えてこない虚脱感から鬱に陥る。親友の死も重なり深い喪失感に襲われるなか、悩み抜くことで切り抜けた。

50代

北朝鮮の拉致問題が引き起こした北朝鮮バッシングや「プチナショナリズム」に危機感を覚えながら、なお自分の役目を考えている。最近はいよいよ「横着」になったが、若者の悩む力の低下を心配している。

姜尚中の本



←「在日」（講談社）
2004年刊行の自叙伝的著作。在日2世としていかに生きるべきかに向き合い続けた姜尚中の自問と煩悶の記録。日韓の関係が通底に流れる歴史書でもある。



←「悩み」（集英社）
100年前に近代社会の病理を見抜いていた夏目漱石とマックス・ウェーバーを引きながら、中学生から大人まで、悩めるすべての人に贈る悩みのすすめ。

悩み力

ッ、近代社会の問題が露見し始めた頃と似ていると言う。新書『悩み力』は、姜氏が若い頃に傾倒した漱石とウェーバーにあらためて光を当て、近代人のユーウツを解きほぐした書でもある。

「今は毎日毎日、新しいモノを生み出していなくてはいけない。常に変化しないと置いていかれてしまう。そういう時代では、変化しないものに対する憧れが強くなる。それは愛だったり、最近ではまた『スピリチュアル』な世界が注目されたりするわけだけれど、結局それもまた悩みの種になる。だったら、それをひとつひとつ全部取り上げて、徹底して悩んでみたらどうか、と言いたいんです。

悩みを解決する『うまい手』などないと。僕は、悩み力は、どんな人にも備わっていると思います。しかし、そんなに悩んでどこに行くのか？ それについて、姜教授の答えは、はっきりしていた。

「それでね、徹底して悩むことで、最後は『イージー・ライダー』じゃないけど、ボーン・トゥー・ビー・ワイルド……、横着になれるんじゃないかと思う」

60年代の名画、ハーレーダビッドソンに乗ったビーター・フォンド主演の『イージー・ライダー』。その主題歌「BORN TO BE WILD」を「横着に行こう」と解く。そのココロは、

「なんとかなるんじゃないかって

思える。今も僕は楽観できないし、則天去私にはなれないけれども。最近はいよいよ横着になってきたから、そうしたら死ななくて済むんじゃないかな」

ひとつ間違えば死に至る悩みを経てきた人なのだと思う。だから、姜氏の「なんとかなるさ」は、ギリギリまで悩んだ人だけが到達できる境地であって、そこまで悩んでいないそれは、ただのズボラである。

「驚くべきことに僕はもう、漱石よりもウェーバーよりも年を取ってしまいました。彼らも神経衰弱になるほど悩んだけれども、それでも自殺はしなかった。やはり徹底的に悩み抜く力があつたんだと

思うんです。そして悩めば悩むほど、新しい力が湧いてきたんじゃないかな」

悩んだ分、強くなれる。だが、日々忙しいビジネスマンに徹底して悩んでいる時間はあるのか？ はなはだ疑問。しかしその点、姜氏は鋭く警告する。

「僕は自分の経験から、30代の過ごし方が、その後の人生に決定的に重要だと思っています。

企業に勤めている職業人は、いつもショートカットを見つけて出そうとする。なるべく早く問題を解決する、つまりソリューションが求められる。悩むなんて悠長なこと、やってられない——、おそらくそう言うでしょう。たとえば職

手っ取り早い近道ばかり 求めていると、悲惨な 中年になってしまうと思う



KEY PERSON DIME INTERVIEW

伝えられずに苦しむのだ。

「けっさよく根本的なテーマは、愛情であれ友情であれ、どこまで人を信じられるか」です。われわれにとつて永遠の問いですね」

若者の悩む力の低下は、そのまま姜教授の悩みの種である。

「僕はこの年まで生きてきたからね、次の世代のことを考えます。かつての教え子が、今ちやうど30代なんです。正直に言つて、現状のままいくと、よりよき未来は待ちかまえていないでしょう。それでも、とことん悩み抜いて、最後に横着になれば、たとえ劣悪としかいいようのない社会になつても生き残れると思う。生き残つてほしいんですよ」

姜氏の「悩む力」とは、言い換えれば生きる力であり、もつと言えはサバイバル能力なのだ。

「今は多くの人が、果実をどう享受するかを考えていない。悩みのないことが幸せだと思つている。本当にそうだろうか？」

迅速ソリューション大好き、消費志向すべての人に向けた問いかけである。中途半端にやめず、とことん悩み抜いて、横着者まで突き抜ける！ という姜教授からの愛あるゲキでもある。

彼の将来の夢は、ハーレーダビッドソンにまたがって日本と朝鮮半島を縦断することだという。まさにワイルドである。そのとき、姜氏の肩書が「イージー・ライダー」になっていたら面白い。

手を受け入れて悩む力が決定的に抜け落ちていることの証左だと思います。

僕はこの年になって、愛情ってなんだろうって考える。夫婦の愛情について考える。そして僕は、どんなに悲惨な状況になつても、相手に応答しようという意欲がある限り、愛はあると思つている。

漱石の夫婦はね、今というDVもあつたりして大変だったんだけど、それでも相手に応える意欲があつたから、最後まで添い遂げましたね。応答するつて苦しいんですよ。だからこそ、20代に考えていた自家発電的な愛とは違う愛に目覚め

他者をこわがっているのは 悩む力が身につかない

その恋愛論は「不信の時代」に裏付けられている。

「奇妙なことに、純愛が流行る一方で、『愛の流刑地』のようなマゾヒスティックなものも好まれる。みんなが愛に飢えている、もしくは愛に対して不信になつてきているつてことでしょう。それでも渴きを覚えていて。本当の愛ではないんじゃないかと。悩む力の本来の意

るし、それが男女の愛なんだね」姜教授からこんな熱い恋愛論を聞けるとは、思つていなかった！

味がよくわかつていないから、他者との関係を通じて自分を見直すことができないわけです。これだけ情報社会になつてコミュニケーションツールが発達していながら、他者がこわいんだね。相手に自分を投げ出すこともできない。そういう自己は、ものすごく脆い存在になつていと思う。人間、誰しも脆いところがあるのだけれど、悩めない人は、ずっと脆弱なままなんです」

そんな悩めない人に、姜教授は漱石の『こころ』をすすめる。この主人公も、その友人も、いちばん身近で大事な人に自分の本意を

場の中で悩む。働くつてどういうことなの？ そんなことを考えている暇があつたらひとつでもセールスしてこいって言われるかもしれない。でも、それを続けてしまうと、たぶん後々になつて、多くの場合、悲惨な中年時代が待つていると思う。悩んで意味を見いだす目がなくなつてしまうから」

そして、悩む力を失つた人間は、極端な世界にはまる傾向があるらしい。

「たとえば最近の恋愛観がそう。純愛はやりでしょ。愛の形は時とともに変化するのに、常に変わらぬシンプルな愛を求めるのは、相