

## ビジネスマンで 真に伸ばすべき脳力は何か

2013年度北陸支部総会 特別講演

人間性脳科学研究所 所長  
武蔵野学院大学国際コミュニケーション学部 教授

澤口 俊之 氏



**さわぐち としゆき** 1959年東京都葛飾区生まれ。1982年北海道大学理学部生物学科卒業。その後、京都大学大学院理学研究科修士課程に入学。1987年同大学院同研究科博士課程を修了、京都大学理学博士の学位を取得。主に「脳育成学・脳教育学」についての研究を深め、『やる気脳を育てる』『夢をかなえる脳』など脳に関する著書多数。最近ではテレビやラジオ番組にも出演し、明るくわかりやすい話に多くの人々の支持を得ている。



### 人間性知能「HQ」とは何か

近年、脳科学は大きな進歩を遂げ、様々な研究や発見がなされています。なかでも人間性知能「HQ (Humanity Quotient)」は、世界で初めて脳機能から導き出した知能であり、まさに“脳力”と呼べるものです。

HQは、脳の前頭葉の一部である前頭前野という領域が主に担っている働きです。人の体は、心臓や肺、腸などたくさんの役割分担で機能していますが、脳も同じです。前頭前野は、多くの脳領域をコントロールする脳の統合センターとして重要な役割を担っています。サッカーや野球チームの監督が、選手を指導し上手に起用するように、前頭前野は最高次の脳領域として、いろいろな脳力と密にコミュニケーションをとりながら、状況を見て統合的なコントロールを行っています。「人間性知能」と呼ばれるのは、その働きが「人間らしく生きること」に深く関係しているからです。

HQがどれだけ人間性に影響を及ぼしているかを知るには、例えば事故や病気などで前頭前野がダメージを受けた場合を見てみるとわかりやすいと思います。前頭前野がダメージを負っても、五感や認識、言語能力や記憶力、運動能力は落ちません。さらに学力も大丈夫です。では、失うものは何かというと、「将来の夢」です。将来を夢見ることができるのは、人間特有の性質です。そして、夢や目的がなくなると、今さえよければいいという無計画で刹那的な状態になります。それは、「人間関係や社会性」の希薄へとつながっていきます。近年問題となっている「引きこもり」も、HQの低下が原因であるとも考えられます。

さらに、前頭前野が担う大切なものに「理性」があります。HQがダメージを受けると、自分の感情を状況に応じてうまくコントロールすることが難しくなり、性的な欲望や怒りを抑えることができず、衝動的な行動に出てしまうことがあります。自分勝手に利己主義、他人の痛みがわからないということです。

一方、HQがよく発達した人の特長は、「夢や目的をもち、未来志向的で計画的」であることです。問題解決に向けて、やる気や探求心が旺盛で、協調性があり、社会的に成功するタイプです。協調性は人間以外の生き物にも見られますが、例えば3年前の東日本大震災や事故などで苦しんでいる人々を見たとき、赤の他人にも関わらず助け

たいという気持ち。この他人の心情や痛みが理解できるというのが、人間特有の協調性なのです。

また、主体的でリーダーシップがあり、独創的であることも特長です。HQが低下すると依存的になり、指示がないと動けず、人まねしかできません。他人との交渉や説得といった高度な言語活動も前頭前野が担っています。協調性を高めるために、あえて“よい嘘”をつくことなどは、非常に高度な言語活動のひとつです。



### ビジネスマンに不可欠な HQ

「夢や目的をもち、未来志向的で計画力と行動力がある」「柔軟な社会関係力がある」。この2つは、人間らしい生き方をするために最も重要なことです。また、これらはビジネスの世界においても不可欠なものといえます。人間性知能HQの脳力が高いということは、ビジネスマンとしても有能な人物だということです。

しかし、一流大学に入る学力があり、一流企業にせつかく就職できた新入社員が、ドロップアウトしてニート化してしまうという問題が、近年非常に増えています。私の調査によると、一流企業に入社したにも関わらず、1年以内にドロップアウトしてしまう正社員が、30%から40%います。彼らには、まさにHQが低いという共通点があります。勉強ができる知能指数IQ (Intelligence Quotient) が高くても、HQが高いとは限らないのです。スポーツの世界でも、いくらよい選手を集めても、監督のコントロールがよくなければ試合に勝つ可能性は低くなります。脳の統合センターであるHQを伸ばすことは、社会の中で上手に勝ち進んでいくということなのです。HQはその本質上、IQの分野である学力にも大きな影響を及ぼします。HQを伸ばすことは、「学力が高くて社会的」な人間を育てることにもつながります。

ドロップアウトせず会社に残った社員は、必然的にHQが高い社員ということになりますが、一般社員から係長、課長と地位があがるに従って、HQの脳力も高くなっていることがわかりました。HQの高い人ほど仕事ができ、会社に貢献できるので、会社からの評価が高くなります。当然、年収も多くなります。高度な仕事を継続して続けているわけですから、指導的立場に就くようになります。このように、人間特有の「仕事」「働く」ということに関しても、HQは大きく影響しているのです。



## 成功と幸せの鍵を握る HQ

HQの発達、主観的な成功と相関関係があることがわかってきました。高い年収や社会的地位があるにも関わらず、自分は成功していないと思う人がいる一方、年収や社会的地位は高くなくても、自分は成功していると言う人がいます。HQとは、夢や目的をかなえるための脳力ですから、頑張るためには主観的な成功感が必要。そのためには、自分が努力したことを褒めると言うことが重要です。これは、さらに頑張ってみようという未来志向的行動力を強め、目標達成の可能性を高めることとなります。

主観的な思い込みについての興味深い実験があります。一般に、「老化は記憶力の低下」だと思われていますが、これは誤解です。例えば、65歳以上の高齢者と東大生に対して、「これから、記憶力テストを行います」と言って実験をすると、東大生が勝ちます。しかし、同じテストでも、「これから、「性格テスト」を行います」と言って実験を始めると、高齢者と東大生の結果は変わりません。これは、高齢者の「自分は年をとって記憶力が低下しているので、記憶力テストは苦手だ」という思い込みが、テスト結果を悪くしているのです。しかし、性格テストならば年齢には関係ない。その思い込みが、東大生と変わらない結果をもたらすのです。脳とは、これほど自己暗示や思い込みに左右されるものなのです。これを知っておくことは大変重要なことだと思います。

また、老化は、50歳、60歳から始まると思われている方が多いようですが、実は20歳ぐらいから始まっています。しかし、老化には大きな個人差がありますので、例えば、22歳で脳年齢が47歳の人がいれば、70歳で脳年齢が42歳の人もいます。脳年齢においては、高齢者が22歳の若者に勝ってしまうこともあるのです。認知症などの脳機能を測るために、何桁かの数字を出して、出てきた順番と逆の順に答えてもらうテストがあります。4桁ぐらいですと、大抵の人は問題なくできます。30代、40代、さらに50代で6桁できれば認知症の心配はほとんどないでしょう。しかし、大学生でも4桁しかできないという学生がいます。このような学生たちには、授業中はいつも後ろの方に座っているという共通点があります。逆に、6桁できる学生は、いつも前の方に座っています。これは、一生懸命に知識を得ようとする意欲と集中力の差です。ちなみに、65歳以上で8桁できる人もいます。企業家で、今でも経営者としてバリバリ仕事をされ、年収何億と稼いでいるような方です。このような一見単純に見えるテストからも、やる気や探求心が脳にどれほど大切かということが、よくわかります。



## 何歳からでも脳力は伸ばせる

幸せと成功に結びつく脳力を伸ばすには、やはり脳が急速に発達する幼少期の教育が最も大切です。その時期に、母子関係をはじめとする豊かな社会関係を体験することが重要なのです。しかし、現在の脳科学では、理論的な見地からも実証的な見地からも、30代、40代の脳年齢を、80歳以上まで維持できるということが常識になっています。さらに、前頭前野は中高年でも大きくなり得るということが証明されています。個人差はありますが、70歳を過ぎても、1年で2gから3gも脳の重さが増えるという報告があります。

脳機能の向上に最も効果があるのは、有酸素運動です。ジョギングやウォーキングをされている中高年の方も多くいらっしゃいますが、よく運動をしている65歳以上の高齢者は、全く運動をしない20代の若者よりもHQが高いということが報告されています。球技などに必要な高度な判断力や決断力も、HQの脳力のひとつです。脳は血液が減ると萎縮してしまいます。なかでも真っ先に影響するのは、太い血管が走っている前頭前野です。十分な血液を脳に送り、たくさんの栄養を補給して、老廃物を取り除くために最も効果的な方法が、有酸素運動なのです。

運動のほかには、サプリメントなどではなく食事から脳による栄養を取ることも大切です。どんな栄養がよいかというと、一時期赤ワインがはやりでしたが、最近ではビールや日本酒のようなアルコールでもよいとされています。さらに妊婦さんでも、2週間に1回程度適量のお酒を飲むと優秀な子どもが生まれる確率が高まるという報告もあります。

また、脳の老化を防ぐものとして、ストロベリーなどのベリー類が注目されています。なかでもブルーベリーは目によいばかりでなく、脳にも効果があることが最近わかりました。さらに、1日1、2杯のコーヒーや、ダークチョコレート、牡蠣は認知症の減少や予防効果が期待できます。ホルモンの1種であるレプチンの血中濃度が高いと認知症になる確率が減少しますが、牡蠣に含まれる亜鉛は、このレプチンを増やすのです。

高齢者の中には、足腰が弱ってきて有酸素運動は無理という方がいらっしゃるといいます。そのような方々が前頭前野を活性化するためには、最近の研究では読書以上にインターネット検索が効果的であることがわかりました。検索ですから、あくまで調べ物をするということがポイントです。好奇心や探求心が起きることによって、HQを高めることになるからです。

運動ばかりではなく、質のよい睡眠も大切です。昼間の不快な気分そのまま眠ると、睡眠の質が下がります。そんなときは、石鹸で手を洗うと嫌な記憶が軽減するということが証明されています。昼間であれば、20分ぐらい何もせず脳を休めることも効果的です。

そして何と言っても、夢をもつことが人間の大きな本質のひとつですから、最後の最後まで、どのようなときでも夢をもち続けていただきたいと思います。夢をもつことは長寿にもつながります。次の世代へ何かを貢献しようというのも立派な夢です。ビジネスでも日常でもより大きな成功と幸福を手にする人間性HQの脳力を、ご自分に合った方法で、様々な工夫をしながら、ぜひ伸ばしていただきたいと思います。

