

重い頭を働かせる方法—4

片野 修

私にとって囲碁の活用とともに重視しているのは、バイオリズムである。ただし、以下の話は、これまで動物学を専攻する友人や同僚に説明しても笑われるだけで、信じてもらえなかったのも、人によって適用できるかどうかは異なると思われる。自分にあてはまると思う人だけが信じてくれればよいと思う。

人にはリズムがあって、調子のよい時もあれば悪い時もある。ここでいうリズムとは、きのう飲み明かしたから今日は調子が悪いとか、風邪をひいたために不調だとか、といった原因がはっきりした短期的なものではなくて、もう少し長い時間を支配しているリズムである。

私が1980年に刊行された白井勇治郎の『自分のバイオリズム入門』を読んで衝撃を受けた。それによると、人には国籍に関係なく知性、感情、身体のリズムに支配されていて、それぞれが33日、28日、23日の周期をもっている。この周期は人が生まれた日から正確に現在まで続いており、それぞれ高調期と低調期から成っている。ただし、高調期から低調期に変わる1日と低調期から高調期に変わる1日は要注意日と呼ばれ、事故を起こしやすいなど危機的な1日となる。

このバイオリズムは海外の研究者によって見いだされ、その動物学的根拠や信じられないような事故が要注意日に起こっていること、バイオリズムを活用した政策があることなどは、文献を見ていただきたい。街中にバイオリズム計算器がつくられたり、ウェブサイトでもCASIOによる無料計算プログラムを利用できたりするなど、一般に普及する流れも見られた。しかし、その後、バイオリズムによる恋人や夫婦の相性診断など怪しげな方向に向かってしまい、現在ではバイオリズムは疑似科学として否定されているように思われる。動物発生学を専攻していた友人に訊いても、学術的には信じられないという回答だった。また、大学院当時、特別講義に来ていただいた著名な脳科学者に懇親会の席上で質問してみたが、人にはリズムがあるという答で、ここで言う「バイオリズム」についてはご存じないようだった。

一方で、要注意日での事故率、囲碁や将棋の勝率、高調期と低調期の比較などについて、さまざまな局面でデータを比較する試みは、少なくとも日本では行われていないように思われる。そうであるならば、ここでいうバイオリズムは検証されないまま否定されていることになる。近年、社会問題になっている道路の逆走や、アクセルとブレーキの踏み間違えは、高齢者の認知症によるものもあるだろうが、バイオリズムによるものも含まれているかもしれない。誰でも信じられないようなミスをすることがあるが、それは体調の悪化とともに、バイオリズムのせいかもしれない。

私は、かれこれ40年以上、自分のバイオリズムをノートに記入し、それに応じて何をするかを決めている。ただし、感情と身体のリズムは自分には合わないと判断し、参照するの

は知性のバイオリズムだけである。白井の著作でも、人によって強く支配されるリズムは違うことが述べられている。自分への適用は、しばしば思い込みに支配されるので、正しくないことがある。しかし、それでも私はバイオリズムに影響されていると考えている。

私の知性リズムの活用法は以下の通りである。1：知性の要注意日にはできるだけ活動せず、車の運転など外出するときは最大限の注意を払う。2：高調期にはものを覚えやすいが疲れやすいので、主に思考したり文章を書いたりする活動にあてる。3：低調期には深い思考に向かないので、読書や映画鑑賞にあてる。音楽を聴いたり、人に会って話をしたりするのも向いている。

先に述べた囲碁による脳の回復も、以下のようにバイオリズムに影響される。1：知性の要注意日に囲碁を打っても頭は働かず負けるだけであるとともに、囲碁による効果もほとんどない。2：低調期の底、すなわち低調期に入って5日から11日目くらいの間は、それほど脳にカスがたまることはないので、囲碁を打たなくても普通に過ごすことができる。ただし、この状態でも、囲碁を1局打つだけで脳は活性化することが多い。3：高調期にはカスがたまりやすく、とくに高調期の終わりに向けて頭が重くなりやすい。

要注意日がなぜあるのかについてはよくわからないが、頭のスイッチを切り替える意味があるかもしれない。高調期から低調期に移る要注意日のあと数日は、脳にたまったカスがみしみしと消えていく感覚がある。それが終わると、頭は空っぽになったようになるので、リセットされると言い換えてもよいかもしれない。一方、低調期から高調期にかけての要注意日には、そのような感覚はなく、その後しだいに頭は重くなっていく。

したがって、気を付けるべきなのは高調期のはじめであり、私の場合、このときにだけ囲碁を2、3局集中的に打つ。すると脳の状態が高いレベルに到達し、その後は1日に1回碁を打つだけで、好調を維持することができる。脳が低いレベルにあると、気分も後ろ向きになり過去の後悔や失望、他人への妬み、鬱的な症状に悩まされることが多い。新しいアイデアは浮かばず、何をやる気もしなくなる。何かを憶えようとしても進まない。

囲碁ののち脳のカスが消えるまでの時間は低調期ほど短く、囲碁を打っている間にも進行することがある。一方で、高調期にしばらく碁を打たないときには、頭が痛くなるだけで、数時間経っても回復しないことがある。それでも、1～2日後に脳が改善されることもある。

ここまで読んでくれる読者は限られていると思う。私のホームページ自体、訪れる読者はほとんどいないうえに、ここで述べてきたことはかなり変わっているから、最後まで読む気にならないのは仕方がない。しかし、私が説明した脳の活性化についての試論は、鬱病や認知症など、脳に関わる病気の解決についてヒントをもたらす可能性がある。何もしなくても毎日が楽しく、脳の働きもよいという人には役に立たなくても、頭が重かったり、日によって脳の調子が変わったり気分がちがったりする人には、参考になると考えている。

これまで囲碁によって脳の活性化をはかってきた歴史上の人物は、囲碁を打つことを自分の知性を高める技術として隠してきた可能性がある。他人の脳の活性は低いままの方が、自分にとっては有利であり、都合がよいからである。実際、私は研究者生活を送ってきた過

程で、この人は脳つまりを起こして停滞していると感じたことが多くある。若い時により論文を書いていながら、ある時点からぱったり論文を書けなくなるケースは、脳にカスがたまるからである。もちろん、いつまでも活性を保つ研究者もいるが、他人のことなのでその理由はわからない。

最後にこれまでのまとめをしておこう。

1 人の脳の状態にはリズムがあり、不調になって気分が落ち込んでも、時間が経てば解決するので、いちいちくよくよする必要はない。

2 物覚えが悪いと馬鹿であるかのように見られる風潮があるが、実際には記憶力が悪い方が生き生きした生活ができる。

3 頭が重いと感じる人は、脳を使うことによってそのカスを取り除く工夫が必要である。私は囲碁を打つことによって解決しているが、その他のゲームや断食、飲酒など、自分に合う方法を見つけよう。

4 脳の状態はバイオリズムに支配されている可能性がある。バイオリズムのチャートは人によって異なるので、インターネットに載っているカシオの無料ソフトなどを利用して、自分のバイオリズムを計算し、実際の調子と対応させてみよう。

5 その日の自分の脳の状態を把握し、それに応じて何をするかを決めるようにすると、楽しい生活を送ることができるだろう。

最後に、これまでも述べてきたことだが、誤解を招かないように、2点だけ注意しておきたい。まず、1点目は、脳の構造や状態は人によってちがうので、ここで述べてきたことがあてはまらない人もおり、何もしなくても好調な場合もあるということである。次に、私がここに紹介した方法によって、他人より優れていると言うつもりはなく、自分の中でよりよい状態に保つことができると言っているだけである。何もしなくても優秀で、好調な人にとっては、囲碁を打つこともバイオリズムを気にすることも、すべて無駄なことなのかもしれない。