

# キャンプは脳を磨ける？

緒方 篤朗

2月10日～12日、群馬県片品村へ家族でスキーに行ってきました。

子供連れのスキーを始めたのは、下の子の小夏が4歳、上の二千弥が6歳の頃。初めてのスキー場で、二千弥をスキースクール、小夏を「雪の幼稚園」に預け、「さあ、がんがん滑るか」と思い気持ちよく滑っていると、スキー場内のアナウンスで「緒方小夏ちゃんのご家族の方へご連絡です。小夏ちゃんが・・・」とアナウンスが流れ、泣きわめく小夏を引き取りに行ったことを思い出します。



あれから4年後、白いグレンデを楽しそうにボーゲンで滑走する姿を見て、2人の成長ぶりに小さな感動を覚えました。

ところで、最近『アウェー脳を磨け！』（茂木健一郎著）という本を読みました。とても感銘を受ける内容でしたので、そのエッセンスを少しお伝えします。

人は自然と自らが慣れ親しんだ環境や行動パターン（茂木氏はこれを「ホーム」と呼ぶ）を、その居心地の良さ故に、好み、維持するようになる。ところがこのホームに身を置き続けると、脳の成長は鈍化し、周囲の環境変化に自ら考えて行動したりする力が衰えてしまう（ないしは育たない）。茂木氏は、脳の成長・活性化のためには、いつものパターンと異なる行動をすることや、普段と違う環境に身を置くこと（＝「アウェー」に出ること）が脳科学的に極めて重要だと説きます。なぜなら、勝手のわからないアウェーにおいては、常に「次はどうなる？」「こうしてよいのか？」などと考える必要があり、脳を活発に使わずにいられないからです。武者修行や出稽古など、過去の日本の先人達が大切にしてきたことは、脳科学的にも理に適っていて、「可愛い子には旅をさせろ」といった言葉も納得できます。本著では、根本から環境が変わる海外留学などの大きな変化は勿論大切ですが、右利きの人が左手を使ったり、いつもとジャンルの異なる音楽を聴いたりするなど、日常でもできることもたくさんあると説いています。私も最近、歯ブラシを持つ手を逆にしたり、ウォーキングのルートを変えたりしています。皆さんもプチアウェーに挑戦しては如何でしょう？

最後になりますが、アウェーに出るという意味では、言うことを聞かないスキー板を付けて、日常で味わえないスピードを体感するスキーは、効果的なアウェー体験であり、さらに、キャンプに出掛けることも素晴らしいアウェーと言えるでしょう。ただし、この素晴らしいアウェーも、同じパターンが続くと、いつの間にかホームになってしまいます。キャンプにおいては、居心地の良さやリラクゼーションも重要な要素ですので、ホームを大切にしつつ、新しい試みや思考の取り込みをしていくことが重要かもしれませんね。