

脳疲労の正体とマインドフルネス

広島大学大学院 人間社会科学研究所 准教授 杉浦 義典



【プロフィール】

異常心理学やマインドフルネスの研究をしています。ホンマでっかTVやそこまで言って委員会出演。異常心理学やマインドフルネス瞑想が専門です。

▶社会人は頑張っただけでは通用しない？

仕事でも学業でも、成果(パフォーマンス)が求められるのが通常です。「社会人は頑張っただけでは通用しないよ」というお説教を耳にすることもあります。実は心理学の研究でも、同じ時間あたりどの程度の作業を達成したか、同じ作業をどの程度の時間で完成したか、といった指標は、パフォーマンス指標として重視されています。しかし、同じパフォーマンスであっても、それを実行する心あるいは脳の中が同じとは限りません。多くの人が心理学に求めるのはむしろ、そのような外からは見えにくい部分についての理解でしょう。

心理学は、心の中の仕組みを理解する時に、長らくコンピュータをヒントとしてきました。疲労という現象も、実はコンピュータのメタファー例えでかなり分かりやすくなります。個人的な話になりますが、私はパソコンは次々に新製品を買うよりも、色々工夫して長く使いたい派です。ずいぶん前のマシンも現役で動いていますが、さすがに長時間たつと発熱がひどいこととなります。つまり、パフォーマンスは維持していても、容量がいっぱいいっぱいなのですね。熱くなってくるとパフォーマンスは大きく下がります。高齢者の運転による悲惨な事故のニュースをよく見ますが、運転の技術は同程度でも高齢の方のほうが、脳を目いっぱい使っていることが分かっています。余裕がないわけです。疲労も同じように、処理の容量が枯渇している状態と考えることができます。

▶疲労と自己制御資源

心理学では、容量がいっぱいいっぱいのことを、自己制御資源の枯渇というメカニズムでとらえます。この観点は、疲労とその回復を考えるときに有用です。心の様々な動きは、ある程度独立しています。数学はとて得意だけど、人と接するのは苦手だったり、というように得手不得手の差が大きい人もいます。また、日本高次脳機能障害学会という学会は、かつては日本失語症学会と

いう名称でした。脳の中で、言葉を話すこと、あるいは聞くことに深くかかわる領域は、脳の他の領域と区別されることが早くから知られていたのです。一方で、様々な異なった心の動きに共通して関わる働きもあることが分かってきました。その代表が自己制御です。

私たちが生活している環境は移り変わりの激しいものです。人ごみの中でぶつからずに歩く、という状況を考えていただくと、合点がいくでしょう。そのため、人は(というよりあらゆる動物は)じっくり考える前に行動が起きるといった基本的な傾向があります。とはいえ、そのような自動的な反応同士が矛盾してぶつかったり、複数の反応の中からどれかを選んだり、不適切な反応を鎮めたりといったことが必要です。これが自己制御です。ふたたび、コンピューターに戻ると、迷惑メールやら、キャンペーンのお知らせなど勝手に出てくる情報がたくさんあります。充電が必要であったり、ソフトのアップデートが必要だったりという重要な情報はキャッチしながら、いらぬ情報に仕事を邪魔させないことが重要になります。人の心も実はこれと似たようなことをしています。

この自己制御には、多くの領域に適用されるという特徴と、資源の消費量が大きいという特徴があります。どれほど疲労がたまって、見える世界がカラーではなくモノクロになってしまうことはありません。また、母国語であれば、疲労時には深い内容は分からなくなったり、誤解したりはするでしょうが、何を言っているかという表面的な理解は損なわれないうえです。上で述べたように、言葉の処理は、比較的独立した専用の「回路」を持っているため、複雑なプロセスである割には自動的に動くようになっているのです。

▶自己制御資源の枯渇

一方で、疲労によって容易に能率が低下するのが自己制御です。自己制御資源の枯渇というメカニズムを示した心理学の実験では、味覚の実験と称して参加者の方に

来てもらいました。参加者の前には、いかにもおいしそうな食品と、あまり魅力的でない食品が置かれています。実験者は、半数の参加者には、このおいしそうな食品は他の参加者のためのもので、あなたはこちら(あまり魅力的でない食品)です、と案内します。そのあとに、「味覚とは関係ないのですが」と断ったうえで、実験者のマナーについてのアンケートへの回答をお願いします。実は、実験者のマナーのアンケートが、この研究の本体です。実験結果は、あまり魅力的でない食品の担当になった参加者の方が、実験者のマナーに対する評価が低い(厳しい)というものでした。目の前にあるおいしそうな食品が、「あなたではなく、他の人のです」といわれたら、少しはイラッとするでしょうが、大人であれば、それを表面に出さないうえです。ここで自己制御がはたらくわけですが、それによって、心の資源が一時的に減少します。その結果、マナーに対する評価(実験者はトレーニングされているので、実際にはどの参加者にも礼儀正しく接しています)でちょっと意地悪をするという、ささやかながらも大人げない行動が、抑制されずに出てしまったと解釈できます。おいしい食べ物が食べられないことから、マナーの評価という全く違うところに波及していることも分かります。

資源が枯渇してしまうと、回復には時間が必要になります。また、異なった領域の心の動きにも、共通の制御資源を使っているの、仕事でひどく疲れたあとは、(関係ないはずなのに)友達と話すときに、ついキツイ言い方をしてしまうたりします。このように、あたかも充電池のように「容量」が増減しているのが自己制御資源なのです。ただ、電力と違う点は、自分にとって価値のある大切なことをしているときには、精力的に活動をしていても、自己制御資源はむしろ増えるようなのです。ここに、疲労回復のヒントがあります。安静という形で休養をとると

いう以外にも「充電」の方法があるのです。

▶マインドフルネス瞑想が有用です

でも、自己制御資源が枯渇するような、課題やプレッシャーにあふれた生活を余儀なくされる時にはどうすればよいでしょう? そんな時にマインドフルネス瞑想が有用です。まずは、何かをすることに追われているモード(これを「することモード」と呼びます)から、少し離れてみます。マインドフルネス瞑想の中心は、この瞬間に体験されているあらゆることをよく見つめることです。緊張しているという「本来でない」状態を、リラックスという「本来の」状態に変化させるというではありません。リラックスするために頑張ってしまうと、もはや何のためのリラックスかわからなくなってしまいます。「することモード」から、自分が今生きていることを味わう「あることモード」へ切り替えます。「あることモード」というのがちょっとつかみにくいかもかもしれませんが、呼吸に注意を向けて、たとえ呼吸から注意がそれたとしても自分を責めたりせずに、呼吸に意識を戻すということを繰り返していくことで、「あることモード」への切り替えができるようになります。追い立てられるような「することモード」から離れると、それ自体が休養になるとともに、自分にとってどのようなことで充電が可能になるのかが見えてきます。忙しいときには、やらざるをえないことと、有意義なことの区別が難しいものです。

実際にマインドフルネスをしてみたいという時に、どこからはじめたらよいか戸惑うかもしれません。実際、書店にはマインドフルネスという言葉をつけた書物が多数ありますが、選ぶだけでも一苦労です。まずは、ジョン・カバットジンによる「マインドフルネスストレス低減法(北大路書房)」を一読することをおすすめします。

