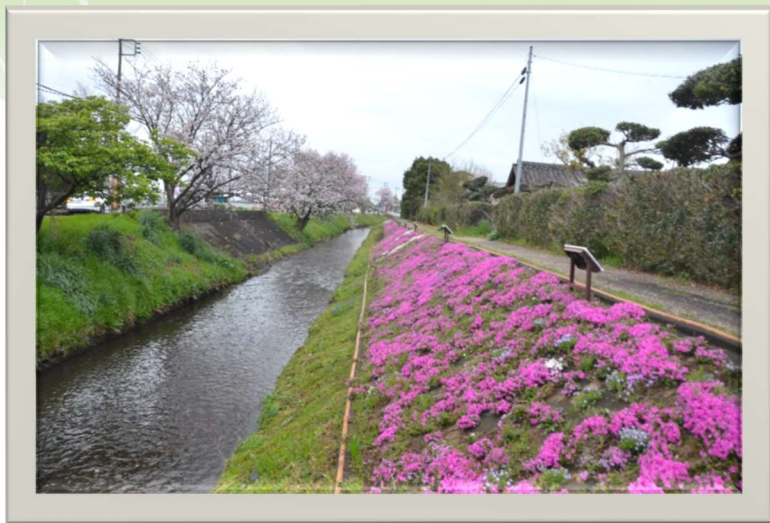


こころの森メッセージ

メンタルクリニックさとう 院長 善本正樹



脳の成長と仕事

人の成長は、他の動物と違って、脳の成長に時間が必要です。脳を成長させるためには、日中の活動が重要です。とくに仕事は最高の活動です。仕事では失敗をしますが、それをクリアして行きながら、レベルアップします。仕事では、人とつながり、ストレスを乗り越えます。仕事では、給料をもらい、税金を払い、社会に貢献します。それらの過程が脳を成長させます。仕事とは報酬が発生しない、家事、畑作業、ボランティアなども同様です。退職後に急に老化が進む人がいますが、脳を使わなくなるからです。精神科の患者さんでは、仕事をしている方は予後が良くなることが知られています。仕事を通して日常の活動性を高めて、脳をバージョンアップしましょう。

人の成長はヨチヨチ歩き

人の成長はすごく遅く、ヨチヨチ歩きです。

ちなみに、馬の成長は、驚くほどに速く、50 kgで生まれたら、半年で 259 kgになり、人の約 6 倍の速さで成長します。5 歳になると老化が始まり、野生馬は 10-15 歳で亡くなります。。

それに比較して、人の成長はゆっくりです。8 か月でハイハイして、歩くのが 1 歳、思春期を経て、成人になるのが 18 歳、社会に出て、一人立ちするまでに何十年もかかります。100 歳近くまで成長して生きるのです。人の成長には骨格の成長以外に、脳の成長に時間がかかります。言葉、コミュニケーション、創造性など、脳の成長は多彩です。脳は、失敗と経験の積み重ねで、バージョンアップを繰り返します。じっくり、脳の機能を高めて熟成させるのが人の成長で一番大切です。脳の成長をゲームのように考えて、失敗体験を一つ一つクリアすることを楽しくしたいものです。失敗という無理難題は脳の成長のためにあるのだと思います。