

行雲流水

No. 6 6 令和3年6月28日発行

「ワクワク」が望む未来を可能にする

校長 寒河江 正人

「今までなかったワクワクを。」

2015年、日産自動車のCM キャッチコピーに使われていたフレーズである。

「どうやったら、これはうまくいくのかなあ。」「こうしたらできるんじゃないかなあ。」「あれとこれを組み合わせたら、きっとこうなるんじゃないかなあ。」とワクワクしながら想像をふくらまして、「アハッ!!」と思いついたことを、いつもあれこれメモしている。

このように「ワクワクすることを想像する習慣」は、私たち人間の「脳を活性化する」と脳科学者が説いている。

「望む未来」を思い描き、「ワクワク」すると、脳が「希望」にあふれるのだそうだ。

記憶を司^{つかさど}る脳の部位である「海馬^{かいば}」は「未来にやるべきこと」「将来行う行動」について私たちの「展望的記憶」もコントロールしている。

たとえば、「来週の土曜日、午前10時から〇〇さんと会う。」という予定を記憶している脳の働きを「展望的記憶」という。

これは、単にスケジュール管理の問題ではなく、私たち人間の「将来のあり方・生き方」にも、影響を与えているのだ。

1年後、3年後など「こうしたい」「こうなりたい」という「近い将来のビジョン」をもち、「そうしている自分の姿」「そうなっている自分の姿」を具体的に思い描いて、目標を設定することも、「展望的記憶」なのである。

「展望的記憶」の能力を高める「習慣」を継続すると、目標達成の努力を可能にするエネルギー（意欲）がどんどん湧いてくるのだそうだ。

逆に、「展望的記憶」の能力を高める「習慣」の継続が低い状態ならば、目標達成の努力を可能にするエネルギー（意欲）は、どんどん減退して乏しくなってしまうのだそうだ。

最近の脳科学の研究では「近い将来をワクワクして思い描くときに、海馬の活動が活性化する。」ということが、すでに証明されているのだ。

さあ、生徒諸君。意識的に海馬の活動を活性化して、展望的記憶の能力を高めよう!!