高知の医療・福祉を考えるシリーズ（その10）

心とは何か！　心を動かすものは！

医学博士・
山本浩志院長

心とは何か、分かっているようで分からない心の動き。今回は心や心の動きについて、南国中央病院の山本先生に科学的に、また私見も交えてお話を聞きました。あわせて、痴ほう症の予防と対策についても語ってもらいました。

語り手／山本　浩志さん（医療法人地塩会　理事長／南国中央病院　院長）
聞き手／長谷川恵子さん（高知放送アナウンサー）

心の動きは「知」「情」「意」に分けられ、それが脳の3層構造に対応している

――今回は心がテーマですが、そもそも心とは何でしょうか。

心の定義は難しいですが、簡単にいえば感じたり、考えたり、知ったりする働きといえます。心は精神と同意語と考えてよいと思いますが、厳密には心のほうがより個人的、主観的といえます。

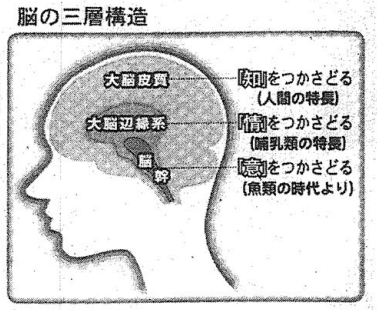
また昔の人は心と身体（からだ）あるいは精神と肉体は別のものと考えていましたが、今では「心は脳の中にある」という、心身一元論の上に学問が成り立っています。

――心あるいは心の動きというものをもう少し詳しく説明してください。

複雑で難しいものは分けて考えると便利です。その意味では、心の動きは一般に、「知」「情」「意」と分けられます。この分け方は、ドイツの哲学者テーテンスによって確立されたもので、今でも多くの人に支持されています。三つに分けるのは我々が健康や病気のことを、保健、医療、福祉と分けるようなものですが、それ以上に知・情・意には合理的な側面があります。といいますのも知・情・意は、脳の三層構造に対応しているからです。

――知・情・意とはどういうもので、それがどのように脳の三層構造に対応しているのですか。

非常に大まかに脳の三層構造を図式化すると次のようになります。



まず知ですが、これは知性（理性）のことで簡単にいえば「考える」ということです。大脳皮質が担当し、人間の特長でもあります。

情は感情のことで、いわゆる「喜怒哀楽」のことです。大脳辺縁系が担当し、犬や猫の哺乳動物が持っているものです。

意は欲といった方が分かりやすいと思いますが、いわゆる「意欲」のことです。脳幹が担当し、食欲、体温、呼吸など生命維持には欠かせないもので、何億年前の魚類の時代より存在しています。

もちろんこの図は便宜的な意味合いもあります。犬や猫は大脳皮質がないわけではありませんが、人間と比べるとはるかに未発達ということです。また人間にも脳幹や大脳辺縁系も当然存在していますが、大脳皮質である前頭葉とか側頭葉が特に発達したということです。

――知・情・意に関して何か具体的で分かりやすい例で説明してもらえないでしょうか。

人間でも動物でもおなかが空きます。そうすれば何か食べたいと思います。それが食欲であり意欲です。つまり意です。

ただ人間の場合、動物と違って何を食べようかと考えます。お寿司か鍋物か中華料理かなどいろいろ考えます。また自宅で食べるか外食するかも考えることもあります。

ライオンが草原で、きょうはカモシカにしようかシマウマかヌウにしようかとは考えません。また襲った獲物に草花などを添えて、サラダ風味で食べようとも考えません。この考えることが知で、それができるのが人間の特長です。

また人間でも動物でもおいしいものをおなかいっぱいに食べたら満足する、快感が生まれ、リラックスします。食事がまずかったり、値段が高かったら、人間はガッカリする、嫌な気持ちになります。

動物もイライラした気持ちや怒りを表現します。もちろん動物の場合は、感情というにはあまりにも原始的ですが、素朴な喜怒哀楽は存在します。これが情です。

やる気を起こすには具体的な目標が必要である

――考えることは人間だけが持つ特長といわれましたが、なぜそれが可能になったのですか。

それは人間が言葉を持ったからです。考えるということは記憶と密接に関連していますが、記憶はほとんどの場合、言葉によって保たれています。言葉がなければ記憶も考えも生まれません。

言葉が未発達の赤ん坊時代の記憶は我々にありません。また後述する痴ほう症という疾患も記憶障害にほかなりません。

もっとも動物に記憶がないわけではありませんが、それは本能が反射に近い形での記憶にすぎない場合がほとんどです。

さらにいえば、我々が言葉を獲得し、それによって考えることで、意欲というものが単に食欲や性欲などの生理的欲求だけではなく、夢や希望、目標といった人間的欲求も生み出してきました。地位を得たい、名誉を得たい、お金が欲しい、やせたい、マイホームを持ちたい等々です。

――いま夢とか目標といわれましたが、最近、夢や目標が持てない、あるいはやる気がないという人々も増えているように思います。これは心の問題としてどのようにとらえたらいいのですか。

やる気というのは根底では「好き嫌い」あるいは「快感」と密接に関連しています。好きなもの、快感を起こすものには、やる気が起こるものです。

ただ人間の場合、やる気を起こすには、好きなものや快感を起こすもの以上に具体的な目標が欠かせません。具体的目標がなければやる気も起きません。

――具体的な目標を持つにはどうすればよいのでしょうか。

「あなたの目標があなたを創（つく）る」という言葉があります。しかし、目標を持ちなさいといわれ、「はい、分かりました」と簡単にはいきません。目標は夢や憧れと違って、挑戦し、努力し、時には失敗し、挫折しながら創り出すものです。むしろ努力や失敗の後に生まれるものと考えられます。

百m走でも、何秒で走るかはまず実際走ってみて、自分の能力を知らなければ目標を持つことはできません。しかもただ漠然と持つのではなく、具体的（数値的）目標を持つことが大切で、それがやる気につながります。

心の動きは単純な原則「快感への期待が心をつくり、心を動かす」

――目標ややる気を含め、それと心（心の動き）との関連を分かりやすく説明してください。

心の動きをまとめてみますと次のようになります。

まず生きようとする根源的な意欲（本能）があります。なぜ生きようとするかは、それが快感だからです（本能には快感があります）。すなわち生きること＝快感を求めること＝です。

快感の根底には好き嫌いがあります。快感の記憶が残っているものが好き、不快の記憶が残っているものが嫌いです。

好き嫌いがどのように決まるかといえば、先天的に遺伝子に組み込まれた生命記憶、あるいは生理的に不快なもの、恐怖や危険を感じるもの、湿気、闇、悪臭などは嫌われます。

また後天的に生活習慣や学習経験の中で作り出されたものもあります。

また快感はやる気（意欲）とも密接に関連しています。やる気がなければ快感はうまれませんし、やる気そのものの中に快感はあります。そしてやる気には具体的目標が欠かせません。

記憶のメカニズムと痴ほう症の予防・対策を考える

脳の病気のため損なわれ、日常生活に支障をきたした状態といえます。その診断基準の中心は記憶障害で、記憶障害のない痴ほう症はありません。

――記憶というものは人間の心を形成するうえでも重要な要素でしたが、そのメカニズムはどうなっていますか。

記憶には、登録→保存→再生の過程があります。

つまり、ものを覚え（登録）、それを忘れないように保ち（保存）、必要な時に思い出す（再生）ことで記憶は成り立っています。

また一般の物忘れは、再生の障害であることが多く、ヒントや何かのきっかけで思い出すこともあります。これは誰にでもある生理的なものです。

一方、痴ほう症になると、再生だけでなく記憶の保存ができなくなったり、さらにひどくなると、今あったことを覚えることもできなくなります。

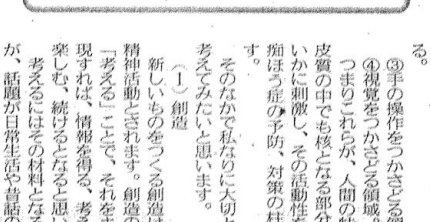
――よく痴ほう症の人は新しいことを覚えることはできないけれど、昔のことは覚えているといわれます。これはなぜですか。

その理由ははっきりしませんが、多分若いころの記憶は速く、また強く刻まれる回路のようなものがあると思います。それに若いころの記憶は一生のうちで何度も繰り返し思い出すので、さらに強く刻み込まれます。

新しいことを覚えられないということは、現在に生きているが、現在と関わっていない、いわばまわりの状況に無関心の状態です。当然そこには、夢や目標といった未来への関わりはありません。

――人間が夢や目標、あるいは未来への関心を失えばどうなるのでしょうか。

人間は未来があるから、現在が生き生きと活動できるし、また過去の知識や経験も生かせるものです（左表参照）。



例えばアメリカ旅行をしたいと思います。そういう目標があるから、アメリカのことを調べたり、英語を勉強します。また、アメリカ旅行の経験がある友人からいろいろな知識やアドバイスも受けます。

つまり未来の夢や目標のために、現在の学習、行動、努力、情熱などは生まれますし、その中で過去の知識や経験を生かそうという気持ちになります。

痴ほうの人に未来（夢や目標）がないということは、現在への関心も薄れているものです。従って、その人の関心は過去に向かうことが多くなってきます。その意味では痴ほう症とは「過去への旅人」といえるかもしれません。

また夢や目標は「やる気」を生み出しますが、過去を考えるということは、「反省」や「後悔」を生み、さらには失ったものへの「執着」が強くなることもあります。お金や物に強く執着するのは当然のことかもしれません。

痴ほう症の予防と対策　大脳皮質の発達生理学の面より考える　創造・集中、手の操作、視覚について

――痴ほう症の予防はどうすればよいでしょうか。

やはり未来を失わないことです。そのための夢や目標は、何歳になっても持ち続けることが大切です。何のために現在を生きているかの動機づけが必要です。

これは痴ほう症になってからというよりも、健康な時から、また痴ほう症でも軽いうちに心がける必要があります。

――先生が考える具体的な痴ほう症の予防法というのはありますか。

痴ほう症に関しては、医学的には研究が進み痴ほう症を完全に予防することができなくても、発症を遅らせる、あるいは進行を少しでも止める薬は開発されています。

しかし私は、人間の特長とされる大脳皮質の発達生理学の面から、痴ほう症の予防を考えてみたいと思います。実は大脳皮質の中でも、この百万年の間に容積が二三倍に大きくなった領域が存在します。それは、

①前頭葉＝創造、集中、想像力など人間の高度な精神活動に関わる。

②側頭葉＝言語、記憶、学習などに関わる。

③手の操作をつかさどる領域。

④視覚をつかさどる領域。

つまりこれらが、人間の特長とされる大脳皮質の中でも核となる部分で、この領域をいかに刺激し、その活動性を保つかが、私は痴ほう症の予防、対策の柱になると思います。

そのなかで私なりに大切と思われる四点を考えてみたいと思います。

（1）創造

新しいものをつくる創造は、人間の高度の精神活動とされます。創造の中心となるのは「考える」ことで、それを十キーワード的に表現すれば、情報を得る、考える、形にする、楽しむ、続けるとなると思います。

考えるにはその材料となるものが必要ですが、話題が日常生活や昔話の中からだけでなく、新聞などから新しい情報を得、現在起こっていることに関心を持つことは大切です。

次に形にするのは、俳句、川柳、囲碁、将棋、パソコンなど何でもよいですが、要は打ち込める世界を持つことです。

最後に続けることですが、そのためには楽しむ必要があり、楽しむことはそれ自体を好きになり、やる気につながる効果があります。

（2）集中

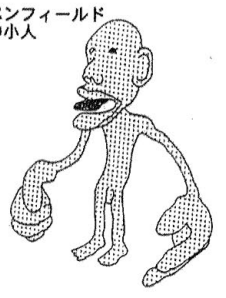
集中については一般にあまり関心が払われていませんが、私は一日に十分（朝夕五分ずつ）でも集中する習慣、つまり脳を極限状態まで鍛えることが大切だと思います。

暗記する、計算するなど何でもよいですが、受験勉強の気持ちで取り組むことです。それが脳の老化防止や活性化につながります。

（3）脳と手の操作

脳と手の操作は、別々に発達したものではなく、お互い関連し合いながら発達したものです。発達の出発点は分かりませんが、多分手（右手）だと思います。心臓が左にあるため、右手が活動の中心になり、右手を支配する左脳（脳の神経は頭の中で交差）に刺激を及ぼし、左脳が言語、記憶、学習の能力を獲得したと思います。

実際手の働きは重要で、脳のいろいろなところを電極で刺激し、体のどこが反応するかを調べると次のような小人が描けます。



これはカナダの外科医のペンフィールドが作成したものですが、手の領域がいかに大きいかが分かります。

（4）言語（言葉）と視覚

言語における視覚（目）の役割は重要です。考えることは言葉によって行われますが、その多くは感覚（視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚）を通しての言葉で、その中でも視覚の言語がほとんどを占めます。

例えば「山のあなた（彼方）の空遠く、幸い住むと人の言う」というカール・ブッセの詩の、山、彼方、空、遠く、住む、人などはすべて視覚を通しての言葉です。幸いにしても我々が思い浮かべるのは幸せな家庭のようなものかもしれません。

その意味では、我々は視覚の言葉で多くは考え、イメージしているのだと思います。従って、見ること、観察力を高めること、それに集中することには、考えを深め、イメージを拡がらせる意味でも大切で、それがやがての強い記憶に結びつく可能性があります。

ちなみに聴覚の言葉は、騒がしい、ザワザワなど。味覚は甘い、酸っぱいなど。嗅覚はくさい、触覚は温かい、冷たいなどです。この中で、人の心を表す、温かいとか冷たいは触覚の言葉で、人との接触や触れ合いはこの点重要だといえます。政治家が選挙民と握手するのも意味のないことではありません。

――痴ほうの予防、対策について多方面から説明していただきましたが、分かりやすくまとめるとどうなりますか。

痴ほうの予防と対策を個条書きにしますと、

①未来、すなわち夢や目標を常に持つ。

②考える習慣を身につける。考える材料は新聞など現在起こっているものからも得る。

③何か打ち込める世界を持つ。これは学問やスポーツ、趣味など何でもよい。

④集中力を養う。一日に十分でも暗記や計算で脳を鍛える。

⑤細かい操作や動作など、手や指を使うことを心がける。

⑥見ること、観察力を養う。

さらに二つ付け加えますと

⑦歩く、運動する習慣を持つ。脳はもともと筋肉を動かす神経から進化したものだからです。

⑧日常生活の中に笑いを持つ。動物は笑えません。また痴ほう症が進むと笑うことが少なくなってきます。笑うことは、心と身体の柔軟性（リラックス）と記憶に深く関わっています。

人間的に成長することが美しくぼける秘訣

――最後に何か付け加えることはありますか。

痴ほう症（ぼけ）の予防と対策について述べましたが、私はたとえ、ぼけても美しくぼけるべきだと思います。この点、次のように考えます。

今、「出ていけ」「お金がなくなった」「嫁がとった」という痴ほう性老人がいたとします。これは、老人がぼけたために、さい疑心が強くなり、そういったとも考えられますが、老人はそういう感情を持っていたが、口に出さず、いわゆる理性の力によってそれまでは抑えられていたとも考えられます。

確かにぼけることによって、いくつかの感情が剥ぎ取り、欠落することはあります。しかし、かつて自分の心に浮かばなかった感情が、ぼけたために現れることはないと思います。

人間が人間である以上、誰でも本音と建前があります。人間を人間たらしめているのは建前のほうだと思います。建前は理性といってもよいかもしれませんが、ぼけることによって先に失われるのは、この建前の方です。その意味では、ぼけは変っていた自分が現れるという、より本質的な自分、すなわち理性の抑圧から解放された自分が現れるとも考えられます。

――そう考えますと、ぼけることは恐ろしい気もしますが、その対策はどのようにすればいいでしょう。

私は美しくぼけるのは可能だと思っています。そのためには本音の部分を美しくすることです。つまり憤みや苦しみを心の奥底にしまっておくのではなく、それを素直に話して解決しておくことです。また、人に対する憎み、つらみなどもなくしておく努力というか、人間的成長が美しくぼける秘訣（ひけつ）だと思います。

同様のことが家族にもいえます。痴ほう性老人に対し、温かく優しく接することは大切ですが、それ以上に肝心なことは、ぼける前からそうしておくべきで、ぼけてからでは遅すぎることも多いものです。ぼける前に優しくするのはヒューマニズム、ぼけてから優しくするのはセンチメンタリズムであると私は思っています。

もちろん、ぼけにもいろいろな種類がありますので、一概にそういえないこともありますが、私は痴ほう性というものをそのようにとらえることもあります。

――本日はどうもありがとうございました。

長谷川恵子さん

参考文献・「ヒトの心は脳のここにある」「脳の探究」「脳を究める」「脳と心の量子論」など。特に心の動きについての基本的考えは「ヒトの心は脳のここにある」を参考にした。一読をお薦めしたい。

意見広告
CMS里の会　☎088・866・6666
高知第一薬品　☎088・883・9000
昭和メディカル　☎088・841・3304
医療法人地塩会　南国中央病院　☎088・864・0001
介護老人保健施設　夢の里　あいの里　☎088・866・6666　☎0887・54・5555