

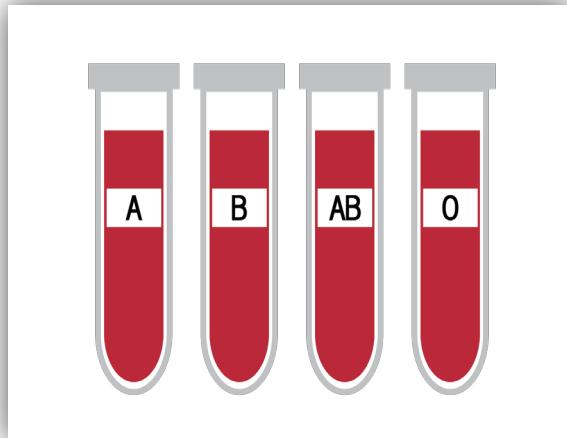
Relax Earth | リラックス通信

2021年 春号 Vol. 20



血液型占いって信じますか？

最近知ったのですが、血液型占いは日本独自のものなんですね。占いの世界ではメジャーですが、世界的にみると地域限定もの。世界には私たちが知らない地域限定占いがまだあるかも。そして、外国人に血液型を聞くことは差別になる怖があるから控えたほうがいいようです。ABO式の血液型が発見されたのが1900年と言いますから、血液型占いの歴史は新しいものですね。今後、DNA型占いなんてものが現れるかもしれません。これも差別になるのかな？差別、区別の裏には占いあり…



睡眠障害について。深刻にならない考え方も大切です。

春は眠たい季節ですが、睡眠でお悩みの方は大勢いらっしゃいます。タイプとしては、寝つきが悪いもの、中途覚醒、早朝覚醒があります。症状として一番軽いものは寝つきの悪さ。頭の中がザワザワしていると寝つきは悪くなります。子供の頃、遠足の前の夜に興奮して眠れなかったりしませんでしたか？樂しみでザワザワするのも、悩み事でザワザワするのも、興奮していることには変わらなかったりします。寝つきが悪い方に「夜中にスマホでドラマとか動画とか見てないですよね？」と聞いてみると、「見ちゃうんですよね～」という答えが返ってくることがありますが当然NG。

思い通りの睡眠がとれないとスッキリしないし、不安にもなるかと思います。しかし、覚えておいていただきたいのは、睡眠障害で一番気にしてほしいのは「**昼間の活動への影響**」



です。睡眠が思い通りにとれていなくても、昼間の仕事などの活動に支障がなければ、睡眠は足りています。睡眠時間や眠りの深さにとらわれがちですが、昼間に寝落ちしたり、集中力を欠いてミス連発でなければ大丈夫。また、48時間単位で考えることも大切。ある夜が寝不足で昼間へ口へ口だったとしても、その次の夜にグッスリ眠れればキャラになると考えてみてください。

「人間には自由意志なんてない」という話です

20年ほど前に読んだもので、不思議だなーと思ったのが下條信輔さんという認知心理学者が紹介していた実験です。結論を最初に言えば「意識が動作に先行するのは錯覚」。実験では、目の前にケーキがいくつかあって一つだけ選んで食べていいします。脳には電気信号が計れるようにしてあります。普通、①頭の中でどれにしようかと考えて→②これにしようと決断して→③手を伸ばす、というような順番になるかと思います。しかし、脳の中の順番からすると、手を伸ばしてから、これにしようと意思決定しているようです。もうちょっと詳しく説明すると、①無意識で意思決定→②手を伸ばす→③自分で意思決定したと錯覚させる、という順番。これの元になる実験は1980年代のアメリカだったそうで、当時は「そんわけあるかい」と大論争だったらしいのですが、何度も実験しても結果は同じ。なんかアメリカ人納得できず。。。しかし、この話をインド人にすると「そりやそうでしょ」と当然のことで受け入れるそうです。さすがカルマの国ですね。しかしながらインド人のようにサラッと受け入れられない自分がいました。



そんなモヤモヤした想いを晴らしてくれたのがこの本です。初版は2004年でした。
脳はなぜ「心」を作ったのか 「私」の謎を解く受動意識仮説 前野隆司

前野氏はロボット研究者で、ロボットに心を持たせるにはどうしたらいいかと考えるうちに、『受動意識仮説』というものに辿り着いたようです。内容的には下條氏のものと同系統ですが、私がモヤモヤしていたところを分かりやすく説明してくれています。無意識の意思決定とは、脳内に無数にいる小人（ニューラルネットワーク）がそれぞれ主張していく、それの中から声の大きいものや多數決で採用したもの。また、意識は何のためにあるかと言えば『エピソード記憶』のため。『エピソード記憶』とは認知症のテストで「おじいちゃん、昨日のお昼になに食べました？」で聞かれるようなもの。ざっくり『思い出』です。となると、「人生とは脳の中の小人が決めたことを、自分自身が決めたと錯覚することで思い出として積み重ねているもの」ということでしょ？ シュールですね。私的には無意識に影響を与える環境は大事なんだなと再認識しました。環境の中でも重要なのが身近な人間関係でしょう。家族なり、友人なり、職場の人だったり。選べる人間関係と選べないのがありますか…

編集後記 世の中には自分の血液型がわからない人もいると知って驚いたことがあります。「ABO型では判別できない人もいるってこと？」かと思ったのですが、そういうわけではなく調べてないから分からないだけでした。輸血の際には病院で調べてから輸血するそうなので自分の血液型を知っていなくても問題ないんだそうです。

【大泉】