

戦略経営者

8
2019
August
No.394

特集
大学で学び直す



School



Office

第2特集

いまどきの 健康常識

健康常識のいまどきの

従業員の健康状態に配慮する「健康経営」が叫ばれるなか、経営者に求められる新たな健康常識とは……。デジタル端末や怒りの感情との付き合い方など、手軽に実践できる健康管理方法を専門家が解説する。



Calories
heart rate
blood sugar
pressure

オープンインタビュー

東京脳神経センター 脳神経外科医 天野恵市

生産性低下の要因は「情報過多シンドローム」にあり

近ごろ物覚えがわるくなり、しかも頭の中にインプットした事柄をなかなか思い出せない……。働き盛りのビジネスパーソンから相談を受けるケースが増えています。認知障害に類似するこうした症状を「オーバードロー認知症」と私は呼んでいます。脳の限界容量をこえて情報を詰め込むから、脳が機能不全をきたしているのです。満員電車や過積載のトラックと同様の状態といえるでしょう。

背景にあるのはインターネットの普及です。ネットの世界は玉石混交。ある意味、ゴミの山ともいえます。例えばガンと診断された場合、多くの人はネットで治療法を調べるはずですが、治療法を片っ端から集めれば、まじないや宗教めいた事柄も紛れ込んでくるでしょう。いわゆるフェイク情報ですね。そしてより多くの情報を調べるとほど正解にたどり着けると思い込み、やがて迷宮に迷い込むという悪循環を起こします。つまり、情報が常に足りないという妄想にとらわれる「情報過多シンドローム」に陥っているのです。



Profile

あまの・けいいち
1967年東京大学医学部卒。同大医学部脳神経外科入局後、米国エール大、カナダのマックギル大モントリオール神経研究所で脳科学を研究。帰国後東京大学医学部付属病院、東京警察病院等を経て、現在は東京脳神経センター、水戸中央病院で脳外来を担当。近著に「ボケたくなければバラの香りをかきなさい」(ワニブックス)がある。

ぎり、脳のパフォーマンス向上は期待できませんから、マイナスの記憶はできるだけ捨て去らなければなりません。

脳内の「ゴミ」を捨てる方法

では、いやな記憶を捨て去るにはどんな方法が有効でしょうか。

まずおすすめしたいのは「芸術」に親しむこと。ピアノやギターなどの楽器を演奏したり、絵を描いてみる。あるいはコンサートを聴きにいったり、美術館で絵画を鑑賞するのもよいでしょう。そうした高尚な事柄でなくても、カラオケで歌うだけでもよい。これらに



ヒトの脳には前頭葉、側頭葉、頭頂葉、後頭葉という四つの部位があり、前頭葉の一部である前頭前野は、脳の中核をつかさどる司令塔の役割を果たしている。

オーバードロー認知症は脳のキヤパシティの問題のほか、脳の使い方も起因しています。ストレスにより脳内に不快や不信、不満などが渦巻いていると、脳が寝ても覚めてもそれらにばかりきりになってしまいます。こうした「不」の感情を想起させる記憶があるか

New Book Review

「PX2」の使い方を図解！
初めて給与計算業務を行う方の必携書！

すぐに使える

PX2

戦略給与情報システム(PX2)ガイドブック

TKC全国システム委員会
PX2システム小委員会

編著

する際、どう返済するかを考慮せずに借り入れを行う経営者はいないでしょう。

私も日ごろパソコンやスマホで情報を調べたりしますが、シンプルで利用法を常に心がけています。信頼できるいくつかの情報源に絞り、情報をむやみに集めたりしません。本来、二つの事柄を同時に行うのは脳に適しませんから、テレビを見ながらスマホをいじったりするような「ながらIT」もさけるべきです。留学した米国の大学で教わった大事な教えのひとつに、物事を単純化するのが答えに

たどり着く上で最も大切である、があります。研究の実験手順をつくる際も、一本の直線で描けるモデルがベストなのです。

仏教の世界には「足るを知る」という言葉があります。一般的にはぜいたくを戒める言葉として解釈されていますが、情報過多に対する先人たちの警告であると私は受けとめています。いにしえの時代から情報過多によるトラブルや混乱、争いが発生していたものと思像できます。

日本人の情報との向き合い方が変わるきっかけになったのが第2

次世界大戦における敗戦です。よく知られていることですが敗北の最たる要因は情報量の差にありました。米軍は高度のレーダー探知、暗号解読能力を備えていました。山本五十六が搭乗した飛行機が撃墜されたのも日本軍の暗号電文が米軍により傍受、解読されたためです。日本人は情報の持つ威力を思い知ることになり、情報信仰を強めていったのです。

かつて日本では、社員運動会を開催する企業が数多くありましたが、ただ競い合うだけでなく、さまざまな社員の家族と会話したり

止にはバラの香りが有効です。バラには14種類もの揮発性化学物質が含まれていて、側頭葉の嗅皮質と呼ばれる部分を刺激してくれます。脳には、われわれの想像をこえる優れた機能が備わっているのです。

出口を想定し情報収集する

ここまで脳の働きについて縷々述べてきましたが、会社組織に当てはめて考えてみます。

日本の1人あたり国内総生産(GDP)は先進国のなかで低く、生産性の向上が課題になっています。企業活動を支えているのは取りも直さず個々の社員の力です。その社員の脳が異常をきたし情報過多シンドロームに陥ると、適切な判断を下せなくなり、ひいては生産性や業績の低下をまねく要因となりがねません。

現代の「情報過多社会」を生き抜くうえで心がけるべきは、情報を無目的にかき集めるのではなく、アウトプットすることを想定しながら収集することです。運送会社ではトラックに荷物を積みこむとき、配達ルートを考慮して効率的な順番で搬入しているといいます。あるいは金融機関から資金を調達



向き合っている最中、脳の中は空っぽになります。

次に「スポーツ」です。走るのが難しい場合は、10分で1キロ進むぐらいの速さで歩くようにします。リズムカルな運動をすると、脳内の神経細胞からセロトニンが分泌することがわかっています。

セロトニンは覚醒状態を維持する物質で、幸福ホルモンといわれるとおり、脳内のモヤモヤを消して

ハッピーな気分にしてくれる。分泌量が低下するとうつ状態になる場合もあります。

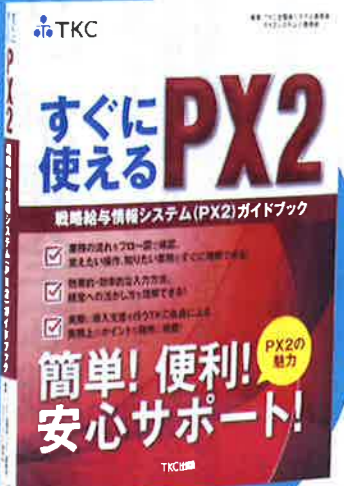
また、一定のリズムでしゃべったり、しっかりとした呼吸運動をしてもセロトニンの分泌量は増えます。

そして「自然」とふれあうのも脳内のゴミを捨てるのに役立ちます。例えば登山をして木々の緑を眺めたり、川のせせらぎや鳥のさ

えずりに耳を澄ませます。なにも遠方まで出かけなくても身近に大自然があります。それは空です。たとえ曇り空でもじつと眺めれば、脳内がだんだんクリアになってくるのがわかるでしょう。

五感のうち、嗅覚は最も原始的な感覚といわれ、認知症と密接な関係があります。認知症の初期段階では、匂いがよく分からなくなる症状が現れますが、脳の老化防

New Book Review



○B5変型判349頁
○定価3,024円(税込)

TKCの会計事務所が提供している「PX2」の操作ガイドブック。実際の業務に合わせて、知りたい機能・覚えてたい操作をすぐに確認できる1冊。

- contents
- I PX2の概要
 - II 給与計算の処理方法
 - III 賞与計算の処理方法
 - IV ライフイベントごとの手続き
 - V 月次更新(年次更新)処理の方法
 - VI 算定基礎届・月額変更届の作成
 - VII 労働保険料の申告
 - VIII 年末調整の手続き
 - IX 自社情報・社員情報の確認・登録の方法
 - X 戦略情報 他

お求めは書店または直接当社HPから

TKC出版

〒102-0074東京都千代田区九段南4-8-8日本YWCA会館4F
TEL.03-3239-0068 FAX.03-3264-5586
https://www.tkcshuppan.co.jp