

「脳の休日」

夏休みやお盆でどこかに出かけた方も多いだろう。休日にならずにかえって疲れてしまった人もいるかもしれない。

日本人は休日とはいえ、何もしないで過ごすことが難しく、何かをしないとられないようだ。

私もどちらかというと、休日になっても何かをしていないとられないほうだ。

しかし、10年前くらいから、趣味と実益をかねて、大型客船のクルーズを取材し始めて感じることは、何もしないというところがいかに貴重な時間で充実した時間なのか多少なりともわかってきた。

◆ 「船旅って退屈じゃないですか」とよく訊かれる、これはクルーズというのはずっと海の上にいると誤解しているからである。質問であり、実際には寄港地ツアーや船内のイベントでかなり忙しいのが本当のところだ。

たださすがにクルーズも上級者になってくると、自分の時間を大切にできるようになり、やたらにイベントには参加せず、自分の船室でのんびり海を眺めていたり、プールのデッキで時間を過ごすようになる。

とくに高級船と呼ばれるクルーズ船は小型で、船室はすべてスイートルームということもあり、船内のイベントにも参加せず、部屋から出てこないことが多い。

自分の時間と空間を自由に過ごすということなのだろう。贅沢な休日というのは、自分のために時間を使うということ、豪華絢爛の世界でおいしいものを食べているということではない。

◆ ぼんやり何もしていないでも、むしろ普段使っている脳の機能を休め、別なことを考えている場合が多い。というのも、脳というのは、何もしないと脳細胞から別な信号を作り出してしまうと言われる。とにかく外からの情報が必要だということだ。

だからのんびり船上のプールサイドに

いても、青空や大海原を眺めていること、何らかの情報は入ってきていることになる。その情報が非常にシンプルであることが重要なのだろう。そんな時間が脳を再生していくように思う。

◆ 今でも思い出すのは、ボラボラ島のクルーズへ行ったときだ。モツと呼ばれる珊瑚でできた小さな島に上陸して、そこで椰子の木陰でマッサージを受けたり、ビーチバレーをやったりと、まるで異次元の休日となった。

◆ 休日にはできる限りいつもと違う経験

陽だまりの部屋



になるようなことができれば、最高だろうし、使っていない部分の脳も刺激できるだろう。

休ませるといえるのは、肉体をリラックスさせるといえることもあるが、いつもと違う脳の場所を刺激することでもある。

◆ それが上手にできれば、仕事も再びうまく行くようになるだろう。

私はクルーズなどの旅から戻ると、必ず新しい本のアイデアが浮かんでくる。それは新しいことを体験したことより、旅の間いつもとは違う脳の場所を使っていたので、家に戻れば脳がリセットされるのだと思う。

いつもの場所でも何もしない休日は実際には退屈に感じてしまうだろう。だから何かまったく別な世界に行き、何もしない贅沢を味わうか、知らないことを経験していく方がいいのではないだろうか。

旅に出るとき、どうすれば、いつもと違う脳を使えるか考えて目的地を選んでみるのもいいのではないだろうか。

● Profile

米山 公啓 (よねやま きみひろ)
米山医院院長・医学博士、作家
聖マリアンナ医科大学卒、同大学第二内科助教授・健康管理部副部長を経て現在に至る。
現役職：日本老年学会評議員、日本脳卒中学会評議員。
著書：「一生太らない食べ方～脳専門医が教える8つの法則」講談社α文庫、
「脳をリセットする55の習慣 不安・悩み・モヤモヤがスーッと消える」阪急コミュニケーションズなど、多数。