

右往左往

明けましておめでとうございます。本年も日常に役立ちそうなお話を脳神経の事を元にお届けしようと思いますので、どうぞご期待下さい。まずは基本の右脳左脳のお話です。

右往左往というと右顧左眄、周章狼狽、おろおろ、あたふた、てんやわんや、などと同じで落ち着きのなさを表し、あまりいい意味では使われませんが、ここでは右脳左脳の行き来のことを指しますので悪い意味はありません。

現代社会は言語脳の左脳を使う機会が多いのですが、左脳だけで考えると行き詰まり易く、息苦しくなります。つまり言語や数字などは物事を表す信号記号であり、人工的な産物なのです。それは所によって違う記号で表されます。日本語、英語、中国語、フランス語など世界のたくさんの言語は各々の土地で生成された人工物です。これらを操るのが左脳です。これに対して、光や色や音などの記号化されていないものを感じるのが右脳です。美しいものは美しく、明るいものは明るく、丸いものは丸く感じることは人類共通で、これらは右脳が判断します。そして、それを左脳で表現するということになります。逆に左脳で表現された事柄を右脳がイメージや音や色などで具体化しますが、これは

個々人で異なります。右脳左脳は協力し合って物事を遂行するのです。このやり取りを盛んにすると、ハイウェイを快適に走っているような気分になり、一つに固執する意固地な考えも変化して、より良い結果に繋がり、ハッピーになるのです。

右脳は具体化、左脳は抽象化の脳とも言えます。手術は本や文献や映像などを左脳で勉強しますが、実際の手術は、個々に異なり、血も流れ、呼吸や心臓に合わせて拍動もします。具体化する右脳の働きで次々と作業を行いますが、分析的な左脳とのやりとりが必要です。数学は一見左脳だけで処理しているような印象ですが、それぞれの数や数式や文字にも特徴があり、それを具体的に感じれば現実感があり、退屈ではありません。同じようなやり取りを日常でも行います。右脳は感性、左脳は理性とも言えますが、感性と感情は違います。感情の中枢は脳辺縁系などの深部脳で、考えずに反応しますので、あまり刺激しないように注意が必要です。好き嫌いで判断してはいけません。左右を厳密に分けることはできませんが、意識して取り組んでみると、今は左脳だな、右脳だなということがそれとなくわかってきます。

今年の大きな目標として、右脳左脳の関係強化ということも、あげてみてはいかがでしょうか。

明けましておめでとうございます

AI 作 ピカソ風 シャガール風 ゴッホ風 セザンヌ風



北斎風

