

前頭葉を鍛える



医療法人財団 康生会
タケタ放射線科クリニック
武田病院画像診断センター

センター長
林田孝平
(医学博士)

音楽が「分かる」か 「分からない」か

皆さんは音楽がお好きですか？

私は大好きでさまざまなジャンルの音楽を聴いています。バロック音楽なら中世ヨーロッパの風景を連想したり、ジャズの場合は酒場の雰囲気にとったり、音楽を聴きながらいろいろなことを想像するのも楽しみのひとつです。ところで、以前にアメリカでたいへん興味深い研究がPET検査によって行なわれました。音楽が「分かる」か「分からない」かを脳の血流量で調べるといふもので、「分かる」という人は脳の前部分と横のある部分の血流量がそれぞれ増加し、「分からない」という人は横の血流量だけが増えていたことが統計学的に明らかになつたのです。

分からなければ 音楽も雑音も同じ

横のある部分とは側頭葉の聴

覚中枢。当然音を認識すると活動し、血流量が増えます。前部分とは前頭葉のことで、ここは主に想像力や思考力などをつかさどるとされる部分。つまり音楽が「分からない」という人は音を認識するだけに留まり、乱暴な言い方をすれば音楽も雑音も同じ。一方「分かる」という人は音楽を通して何かを感じたり、考えたりしていたワケです。私と同じように、風景を思い浮かべたりしていたのかもしれない。

では、「分からない」人はいつまでも「分からない」ままなのか？ そんなことはありません。トレーニング次第できっと「分かる」ようになります。まず、たくさん音楽を聴いてみてください。そのなかで少しでも「いいな」と感じた曲を見つ

けたら、同じジャンルの音楽を探して聴いてみる。そうしているうちにいろいろなことがイメージできるようになり、音楽を聴くのが楽しくなっていくはず。それは言い換えれば前頭葉内の細胞を刺激しているということ。前頭葉の動きが活発になると、人の情操はよりいっそう豊かになり、認知機能にも影響を与えるといわれています。

丁寧に話すのは 「一石二鳥」

音楽を聴くだけではありません。話すことも前頭葉の発達に大きな役割を果たします。ただ単語を並べるのではなく、相手が理解しやすいように筋道を立てて、しかも気持ちを込めて話すように努める。そうすることで前頭葉の細胞を刺激できるのです。もちろん、丁寧に話すことは人間関係にも良い効果をもたらすことはいまでもありません。