

「脳が冴える15の習慣」(生活人新書202)

築山 節／著 日本放送出版協会 2006年11月発行
2階一般開架図書 (請求記号:S498.3)

書店には、「脳トレーニング」「大人のぬりえ」「アンチエイジング」など老化予防に関する本がずらりと並んでいる。2015年には、4人に1人が65歳以上と見込まれており、さらに高知県は、全国に先がけて10年高齢化が先行していると言われている。できれば、ボケずに楽しく長生きしたいものであるが、「あれ」「それ」と名前が出てこなくなればちょっと心配もする。

さて脳は、基本的に怠け者で楽をしたがるようにできているらしい。何も強制されないと原始的な感情系欲求に流されていく。特に現代人の脳はタフさが欠けていると著者は指摘する。そこで生活習慣を改善し仕事や人生をより豊かにする方法を15のパターンに分けてわかりやすく説明している。例えば、「脳の自己管理」として“失敗”をノートに記録し傾向を分析することで予防するとか「思考の整理は物の整理に表れる」として忙しい時ほど机の片付けをすすめる。どれも生活の基本的なことばかりで継続すれば効果がありそうだ。また会話が乏しい人、人の話を聞かない人は、側頭葉がやせており、また道に迷う人、部屋が散らかったり、片付けられない人は、頭頂葉がやせているという。思い当たることがある人は、ぜひこの本を一読して自分との対比をし脳の活性化について理解を深めてみませんか？ 脳には、様々な働きや、まだ解明されていない機能があり 今最も注目されている分野である。本書は、30万部突破のベストセラーである。

「馬場辰猪 萩原延壽集1」

萩原延壽／著 朝日新聞社 2007年11月発行
2階郷土資料開架コーナー (請求記号:K288-ハハ)

気難しい横顔が印象的な馬場孤蝶。彼が若くして死んだ兄辰猪を生涯敬愛し続けていた、というのを何かで読んだことがある。馬場辰猪といわれてまず思い浮かぶのはそんなエピソード。あとは、先祖伝来の甲冑に身を包んで米国を演説行脚して廻ったということぐらい。要するに馬場辰猪については殆ど何も知らないのと同じである。

本書は、土佐藩の優秀な侍として、江戸、長崎、そして維新後にはロンドンまで留学し、帰国後自由民権運動の理論家として活躍、やがて米国に渡り、かの地で39歳で病死した馬場辰猪の生涯を、その思想的変遷とともに、彼について何も知らない僕のような読者にもわかりやすく紹介する。師である福澤諭吉ゆずりの政治的穏健さを、なぜ彼が脱ぎ捨てねばならなかったのか？ また、なぜ自由民権運動の本流たる板垣退助らと一線を画さざるを得なかったのか？ 本書を読み進むにつれ、今から120年ほど前に生きた辰猪の苦悩が、生き活きと我々の眼前に浮かび上がってくる。端的に言ってしまうと、それは国家と個人の関係、組織と個人の関係に由来するものなのだろうと思う。興味深いのは、そんな辰猪の生き方や苦悩が、米国や英国に留学し、帰国後多くの大学から招聘されたにもかかわらず、最後まで在野であることを通した、著者萩原延壽自身のそれと何処か通じるように思えることである。

ところで余談ではあるが、本書の元になった文章が雑誌『中央公論』に連載されたのは1966年。本文中に、萩原氏が平尾道雄先生から『御侍中先祖書系図牒』の読み方について教示を仰いだことが出てくる。もちろん当時『御侍牒』は当館にあった。萩原延壽と平尾道雄、二人の優秀な歴史家が、かつて高知県立図書館で邂逅したのである。なんだかワクワクする光景ではないか。