

第206回 令和8年4月8日（水）

## 「情報を遮断する機能」

最近よくスターバックスなどのカフェで勉強している学生を見かけます。なかにはイヤホンで音楽を聴きながら参考書を読んでいる人もいます。集中できるのか不思議になりますが、実は脳は不必要な情報を遮断する機能があるからこれが可能になります。

人間は何か集中していると他のことが気にならなくなります。読書や勉強に集中すると音楽やラジオの声は頭に入りません。（逆に頭で別のことを考えていると、勉強が全く抜け落ちていることもあります。）基本的に人間はシングルタスクでしか物事を進められません。よっぽど器用な人でないと右手で料理をして左手でキーボードを打つなどということはなかなかできません。

脳は「必要のない情報は遮断する」という機能があります。クイズで間違い探しなどが難しいのは必要と思われる場面を脳が選択して、あまり気にしないところに答えが隠されているからです。

記憶があいまいな原因もここに 있습니다。犯人が眼鏡やマスクをしていると、なかなか他の特徴は覚えるのが難しくなります。名探偵と呼ばれる人はまったく違う視点で人物を観察できるところに凄さがあります。

思った以上に脳は遮断機能を使用するので、広い世界でも自分が見ている視野の範囲でしか物事を理解できなくなりがちです。例えば友人と仲が悪くなったとき、本当は周りに見方をしてくれる人もいれば、それに無関心でまったく気にしていない人もたくさんいるのに、世界で自分が一人ぼっちになってしまったかのような孤独感に襲われることがあります。

もし行き詰ってしまったと思ったら、脳の遮断装置を切ることをお勧めします。方法は簡単で、何も考えずに空や海や山と言った境のない大きいものを見続けることです。

しばらく見たら、ゆっくり空や海や山の細かいところを見て発見をしていきましょう。少しずつですが自分がとらわれている狭い世界から解放されていきます。

脳は同じようなところに目をつける特性があります。相手の言動が気になったり、外見が気になったり、自分が気にしているところを強調して捉えます。本当は別のところにその人の良さがあったりも気がつかないこともあります。

4月は出会いの季節ですから、脳の遮断機能をできるだけ取り払って新しい人間関係を作りたいものです。そうすることによって自分の周りの世界も変わります。刺激や影響を受けて自分も新しく変わることができるかもしれません。