

とつと通信

2020年2月18日発行

203号

「とつと通信」は
略して とつと。
いつも読んで頂いて
ありがとうございます。

こんにちは！平川です。死月より募集を開始した第11回糸島三郡10キロウォークですが、あつという間に定員の150名に達しました。遠くは北海道からの参加者もおられます。今年も安全で楽しい大会を目指します。では今月もはりきっていきましょう。

思い込み

「今夜、帰りが遅くなります。ご飯を作っておいたから子供と二人で食べとて」と妻からメールが。自宅に帰ると、すき焼きが作ってありました。「おっ、ナイス。久しぶりのすき焼きやん」温めるだけですぐに食べられる状態にしてあります。息子は部活から帰ってきて部屋にいました。「お父さん、お風呂に入ってくるから、先にすき焼きを温めて食べよって」「うん、分かった」として、お風呂から上がった私はビールを開け、うつわに卵を溶きいたいただきました。「なんか味が薄いね」「うん、そうやね」息子とそんな会話をしましたが、さほど気にする程でも無く、美味しくいただきました。そこへちょうど妻が帰ってきました。「おっ、早か

たね。お帰り」ただいま…、あなた達、なんで肉じゃかに卵を入れて食べていると?」「はあ?肉じゃが…、あつ、ホントやん。肉じゃがやん」とたんに口の中の味が、すき焼きから、肉じゃかに変わりました。よく見たら、人參もジャガイモもゴロゴロ入っています。これはどこから見ても、肉じゃがです。共通なのは、牛肉としらたきだけ。二人ともすき焼きと思っていたので食べていたのです。怖いのは、味自体もすし薄めのすき焼きと思っていたこと。口に入れても気づきませんでした。人は味を舌ではなく、脳で判断しているのですね。つまり脳が思い込むと味も変わるのです。これって、すごいと思いませんか?人体の不思議を体感した瞬間でした。私は興奮して、このすき焼きを妻に力説するのですが、よっぽどッポにはまったくらしく、涙を流して哭いて、真剣に聞いてもらえませんでした。(笑)



さて、そもそも人は、なぜ思い込むのでしょうか?早速、調べてみました。人の脳は常にフル稼働と思われがちですが、実はさぼるのが上手で省エネモードなのです。例えば目の前にお箸があったとします。ご飯を食べる時に「このお箸は何で出来ているのだろうか?」「木か、プラスチックか?」「いや、そもそもこれはお箸なのか?」とは考えません。なぜなら他にも考ええることが沢山あるから。一日一お箸と認識したら、これがお箸であるという回路はカットされます。成人の脳の重さは体重の2%程度、男性で1500グラムですが、一日の消費カロリーは、20~25%もあります。よって省エネモードじゃないと、エネルギー不足におちいるのです。ここで驚きの事実を一つ。子供の頃によく食べたかき氷。イチゴ・メロン・ブルーハワイと色々ありますが、これらのシロップは全部味が同じなのです。ご存知でしたか?違うのは色と香りだけ。もちろん果汁を使ったかき氷は別ですが、緑日などで売っている一般的なかき氷はすべて同じ味です。ここでも脳が、赤色は



イチゴ味、緑色はメロン味、青色はブルーハワイ味と思い込んでいます。またお医者さんから、痛みが清えますよ」と褒められた薬(実は偽物)を飲んで、実際に痛みが消えた。なんて話も聞きます。病は気からなのです。目標を追っている時も、達成した自分を思い込むことが大切です。思い込みで人は変わるので、これをプラシーボ効果といいます。しかし思い込みには危険な一面もあります。「自分は詐欺には引かからない」と思い込んでいる人に限ってだまされます。また「この道は今まで何度通っても、危険な状況にあわなかった」という思い込みが交通事故を招きます。なぜなら、脳が省エネモードに入り、思考が停止しているからです。思った通りになるのが人生ですから、思い込みを上手に活用したいですね。どうやら肉じゃかを間ちがえた私の思い込みは認知症の始まりではないようでホッとしました。(笑)

発行/有限会社アサム
〒819-1127 福岡県糸島市有田中央 2-14-36
Tel: 092-321-4001 Fax: 092-321-4002
・専門学校&スクールサーチ : <http://www.asamnet.jp/>
・ブログ : <https://itorinri.com/>