

渡部昇一

Train
Your Brain
to Think Like
Shoichi Watanabe

一瞬で脳のう力ぢからが
アップする！

考える技術

渡部昇一

*Train
Your Brain
to Think Like
Shoichi Watanabe*

一瞬で脳力のうぢからが
アップする！

考える技術

海竜社

【著者紹介】

渡部昇一（わたなべ しょういち）

昭和5年山形県生まれ、昭和30年上智大学大学院修士課程修了。ドイツ・ミュンスター大学、イギリス・オックスフォード大学に留学。ミュンスター大学哲学博士（1958年）、同大学名誉哲学博士（1994年）。専攻は英語学。上智大学教授を経て、同大学名誉教授。イギリス国学協会会長。日本ビブリオフィル協会会長。第一回正論大賞受賞。現在、幅広い評論活動、著述活動を展開している。著書に英語学、言語学に関する専門書のほか、『「パル判決書」の真実』（PHP研究所）、『ローマの名言一日一言 古の英知に心を磨く』（致知出版）、『年表で読む 明解！日本近現代史』『知っておくべき日本人の底力』（以上、海竜社）など多数ある。

一瞬で脳力^{のうりから}がアップする！ 考える技術

平成二十年十一月二十八日 第一刷発行

著 者 〓 渡部昇一^{わたなべ しょういち}

発行者 〓 下村のぶ子

発行所 〓 株式会社 海竜社

東京都中央区築地二の十一の二十六 〒104-0045

電話 〓 東京 〇三（三五四二）九六七一（代表）

郵便振替 〇〇一一〇一九一四四八八六

海竜社ホームページ <http://www.kairyusha.co.jp>

印刷・製本所 〓 図書印刷株式会社

乱丁本・落丁本はお取り替えます

©2008, Shoichi Watanabe, Printed in Japan

一瞬で脳力^{のうちから}がアップする！

考える技術

新版にあたつてのまえがき

勉学する者は、脳がよくなる

志は氣を、氣は血を、血は身を率いる

昔、清の国に閩百詩えんびやくしという大学者がいた。幼いころは愚鈍で、吃どもりで、多病で、生まれつきの資質は普通の子よりずっと劣っていた。しかし勉学に志して懸命に読書した。その様子が哀れあわなので母親も「もうやめてくれ、もうやめてくれ」と勉強をやめさせようとしたくらいであった。

ところがある寒い夜、彼が理解しにくい古典を前にして考え続けたところ、突然として心が開けたようになり、今まで理解できなかったことも一遍でわかるよ

うになり、ついには大学者として仰がれる人になったという。

これは幸田露伴ろはんの『努力論』に紹介してある話である。

この現象を説明して、露伴はさらに次のように言う。

心、つまり志こころざしは氣ひきを率ひきいるものであり、氣は血を率ひきいるものである。血は身を率ひきいるものである。

つまり血で肉体ができる。だから健脚法を学ぶ者は足が強くなり、相撲をやる者は肉体が立派になり、勉強する者は頭脳がよくなる。足そのものも、肉体そのものも、脳そのものも皆変化するのだ。

この露伴の言葉を若いころに読んだことは、私の大いなる幸せであり、この本をすすめてくださった今は亡き神藤克彦先生に深く感謝している。

ところが「それは問題だ」とあとで思うようになった点は「脳そのものも変化する」ということであつた。「変化する」というのは露伴の意味では「強くなる」ということである。

自分の脳で実験！ 年をとっても脳を強められる

つい最近まで脳科学者たちは、脳の細胞は毎日十萬個ぐらいつつ減少してゆくと言っていた。それが脳科学の実証するところであるならば、中年以降、「脳を強くする」ということ、わかりやすいたとえで言えば、「記憶力を強くする」とことなど不可能ということになるのではないだろうか。

還暦の少し前ごろ、私は自分の老化を感じることがあった。そこで脳科学者たちの結論に反抗して、脳細胞を強めることができるかどうか自分で実験しようと思ったのである。脳を強めると言っても、推理力とか、連想力とか、判断力というのは確認しにくいから、ずばり記憶力を強めることができるかどうかやってみたのである。実験材料にしたのはラテン語であった。ラテン語は大学二年の時から少しは勉強しているが大したことはない。これなら自分の記憶力を計るのに都合がよいと思ったのである。

大学への通勤をタクシーに変えた。約一時間で代金は六千円ぐらいである。出

講日は一週間に二回。家庭教師を頼めば小、中学生でも報酬額は一回それ以上になるであろう。タクシーを私の家庭教師と見なして、乗車中はひたすらラテン語の文章を暗記した。そしてアングロ・サクソン法の中のラテン語の法律の本を二回ぐらい暗記し終わったところ、つまり六十代の半ばころ、偶然、若いころにやった朗詠のテキストを書棚の整理中に見つけた。何となくばらばら開いたら菅原道真^{ざね}の秋思の詩（七言律詩、つまり一行七字で八行）が目にとまった。三十代のころに朗詠したのだが、暗記はできなかった。そのテキストを閉じ、食堂に戻ってきたら何となくみな覚えていような気がした。そこで紙に書いてからテキストと比べたらほとんど間違っていない。三十代の時は熱心に朗詠しながら暗記できなかった律詩が、六十代の自分には数分間眺めていただけでほとんど正確に書くことができる。これはどういうことか。

つまりラテン語の文章を暗記しているうちに、ラテン語ができるようになったこととは別に、脳そのものが強くなった。つまり記憶力そのものが増したとしか考えようがないということなのだ。これにさらに力を得て、私は『ギリシア・ラ

テン引用語辞典』（岩波書店）のラテン語の部分八八四ページも古稀を過ぎたころには全部暗記し、今はそれも二度目の暗記に突入し、六〇〇ページぐらいのところまでできている。

老人の説教は、真に役立つ話

これで何を言いたいのかといえは、それは二十年前の脳科学者の結論よりも、幸田露伴の『努力論』のほうが正しかったということである。最近には脳科学者も、脳の海馬の部分は増えるとか言っている。この結論が出るよりずっと前に、私は露伴老人の言葉を信じて「脳を強くできる」と思って、志（心）は気を動かし、気は血を動かし、血は細胞を作るというプロセスを自分で実験してみたのである。脳科学が新しい結論を出すまで待っていなくてよかったと思う。

老人の話がすべて正しいわけではない。老人の説教がすべて適切というわけでもない。今では通用しない話や、間違っている話もあるかもしれない。しかし、露伴の話——彼の『努力論』は一種の「説教集」である——には科学のほうによ

うやく近ごろ追いついてきたのである。

このような私の体験から、老人は体験に基づく「説教」をもっとやってもよいのではないかと思うようになっていた。そのような時に、海竜社の下村社長から、そういう主旨の企画をいただいたので、数年前に、つまり古稀を越えてしばらくしたころ、本にまとめることになった。

それから月日が経ち、私も喜寿を越えた。それで旧著に多少手を加えて（年月日など当然変更）、今回、新版を出すことになった。何らかの点で読者のお役に立てば幸いである。

本書の原稿の整理は旧著同様、同社の美野晴代さんに負うものである。厚く御礼申しあげる次第である。

平成二〇年一月

渡部昇一

はじめに

「考えよ！そして偉くなれ」

『説教』のおかげで今日まで生きてきた

「老人は説教好きなのである」と昔から相場が決まっている。

私もすでに古稀こきを越えているから間違いなく老人組に入る。そして若い人向けに説教みたいなものを書く。

しかし私の場合、単に老人になって説教好きになったからそうするのではなく、私自身が老人の説教によって助けられてきたと感じているからである。私の肉親には人生について語ってくれるような人はいなかった。ただ私の両親はその代わ

りに講談社の本や雑誌をふんだんに買ってくれた。

戦前の講談社（大日本雄辯會講談社）は人生についての説教集みたいなものを多く出版していた。野間清治のませいじという講談社の創立者がいわゆる「修養家」であり、修養のためになる出版を志していたからである。『修養全集』も出版し、その十二巻は、世界中の偉人傑士の逸話集であり、日本人もシナ人も、キリスト教徒もイスラム教徒も仏教徒も、武士も町人も、軍人も医者も人種や宗教や職業に関係なく、個人の修養に資する話、つまり説教が興味深く述べられていた。

また講談社が出していた国民的大雑誌『キング』も修養に資する記事がいっぱいだった。たとえば『キング』の昭和十四年（一九三九年）の新年号には、『考えよ！　そして偉くなれ』という百五、六十ページの別冊付録がついている。シナ事変が始まってすでに一年半、統制経済が進み、自由主義が悪者視された時代でも、講談社の国民的大雑誌は、日本人に志を立てて、それぞれの道の成功者になれ、と強力にすすめていたのである。

戦時中なのに軍人の話は少なく、百貨店や、出版業や、金融業などで成功した

アメリカ人やイギリスの逸話が多かった。

私は父や母や伯父からではなく、人生についての「説教」を主として当時の講談社の本と雑誌から受けた。広い世界のさまざまな人たちのさまざまな生き方を知り、視界が開けて行ったように思う。

中学・高校では佐藤順太という老人の英語の先生から、人生の話を聞いた。夏休みで東京から帰ると、毎晩のようにお伺いした。そして、自分が少しは利巧りこうになった気がした。

大学では幸田露伴の『努力論』や佐藤義亮ぎりょう（新潮社創立者）の『生きる力』をすすめてくださった教育学の神藤克彦先生のお宅に、これまた日参に近いほどしばしばお伺いしてお話を聞き、すすめられた人生の本を読んだ。

私は本当に「説教」を聞くのが好きだったし、そのおかげで今日まで生きてきたという実感がある。

それで私は学生にも機会があれば、かつて私が佐藤先生や神藤先生にお聞きした話や、幸田露伴や野間清治の本で読んだようなことを話すことにしてきた。そ

ういう話を聞くことの好きな若者たちは、みな立派になっているように思われる。

「偉くなる」とは、自分の志を達成すること

しかし今日の老人たちの中には説教とか修養に関係あることを語るのを恥ずかしいと考える人が多いのではないだろうか。「考えよ！　そして偉くなれ」というようなことは今は流行^{はや}らないようである。「偉くなれ」というのが悪い意味の立身出世主義のように思われるからである。

しかし「偉くなる」というのは、自分の志を立て、それに向かって努力し、それぞれの道で実現することである。政治家を志す人も、幼児教育を志す人も、その志を達成することが成功であり、[〃]偉い人[〃]になったことなのである。

志を実現しようとする若い人たちに、何らかの役に立つヒントを与えるのが老人の説教の意味ではあるまいか。ニートと呼ばれる若者たちほどかわいそうな者はいない。その人たちは[〃]説教[〃]を聞く機会がないままに育ってしまったのではないか。

私の知人の子どもたちの中には、進学塾の先生に人生の話を聞いて、つまり説教を聞いて開眼し、志を立てて勉強し始め、その志にもっとも適したと思われる難しい大学に入ったという例がいくつかある。

今回、海竜社のおすすめで、自分が今まで語ってきた人生についての観察や所感をいくつかの項目に分けて、改めて述べてみた。この私の「説教」が若い人の志や、生き方に少しでもお役に立てば幸いである。

平成十六年十二月

渡部昇一

1章

「一瞬で脳力^{のうちから}がアップする！ 考える技術」 もくじ

新版にあたってのまえがき 勉学する者は、脳がよくなる 2
はじめに 「考えよ！ そして偉くなれ」 8

知力を鍛え、「考える頭」を作る

——脳に基礎体力をつける12の思考トレーニング

技術1 幸運を受け入れる準備を整える 24

▼▼▼「あいつばかり……」を「あやかりたい」へ発想転換

技術2 自分の劣等感を冷静に見つめる 26

▼▼▼劣等感に対して、どう向き合うか。精神的態度が大事

技術3 自分の脳に天才の思考回路を作る 28

▼▼▼「どうしたらできるか」を考える。これが天才回路の第一歩

技術4 不満を新たな発想の芽にする 30

▼▼▼不満を客観的に見極める

技術5 一年前の不満と現在の不満を見比べてみる 32

▼▼▼不満のレベルが自分の成長度を教えてくれる

技術6 頭を使って、神経は使わない 34

▼▼▼クヨクヨ心配することは、「考えた」ことにならない

技術7 才能があるかどうかを自分で決めない 36

▼▼▼「できない理由」を探すより、やりたいことを実行する

技術8 決断拒否はあやまちの中でも最大のもの 38

▼▼▼決心して、行動する。このステップが解決への道

技術9 チャンスを逃しても投げやりにならない 41

▼▼▼チャンスは必ず三度めぐってくる

技術10 自分を常にいい状態にもっていく 44

▼▼▼自分だけの狭い視野から抜け出す

技術11 時どき、心を受け身の状態にする 46

▼▼▼小さなことにうっとりする時間を大切にする