



Interview

東京大学大学院薬学系研究科教授

いけがや

ゆうじ

# 池谷 裕二 さん

プロフィール：1970年、静岡県生まれ。「Science」など著名な学術誌に多数の論文掲載実績を持つ脳研究者。コロンビア大学生物科学講座・客員研究員、東京大学大学院薬学系研究科・准教授を経て、2014年より現職。研究活動の傍ら、継続的に一般向けの科学書を執筆しており、2012年より「週刊朝日」にて科学エッセイ「パテカトルの万能薬」を連載中。2014年よりTBSテレビ系「新・情報7 days ニュースキャスター」でコメンテーターを務める。著書に「海馬」（糸井重里氏との共著、新潮文庫）、「進化しすぎた脳」（講談社ブルーバックス）、「ハバは脳研究者」（扶桑社新書）など多数。

【取材・文】 小泉 亮太 中小企業診断士 【写真】 重谷 亮 中小企業診断士

## — The prologue

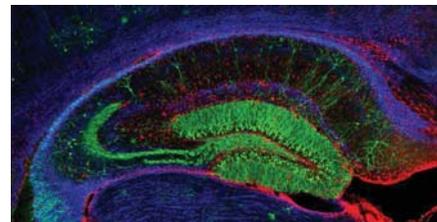
身の回りの情報量は爆発的に急増している。事実、2019年のデータ通信量は10年前の10倍にまで膨れ上がった（総務省「情報通信白書 令和2年版」より）。今や個人が情報の発信者となる時代だ。インターネットやSNSは、玉石混交の情報であふれかえっている。

こうした変化は、コロナ禍で一層、加速した。テレワークやWeb会議、オンラインでの資料共有など

データ量の増大とともに、ビジネスパーソンを取り巻く「情報」は増える一方である。我々は、劇的な社会変化とどう向き合えばよいのか。

毎朝、200報の論文に目を通し、研究活動の傍ら書籍の執筆からテレビのコメンテーターまで日々、膨大なインプットとアウトプットをこなす脳研究者・池谷裕二教授に、「脳科学」の見地からデジタル社会に立ち向かうヒントを伺った。

Interview >>> Yuji Ikegaya



記憶をつかさどる脳部位「海馬」(写真：池谷裕二氏提供)

## 学習のコツは「66日」の辛抱

— 情報を自らの糧とすること、すなわち「学習」において大切なことは何でしょうか。

学習の効率に善し悪しはありますが、どんな人でも続けていれば遅かれ早かれ成果が出ます。まずは始めること、そして続けることが何よりも大切です。ということは、「今日は机に向かう気がしない」という気持ちが一番の敵となります。面倒さを乗り越えれば、あとは時間が解決してくれるはず。そのための方が「習慣化」です。

習慣化までに要する時間を調べた、ある研究によると、新しい習慣が定着するまでの期間は平均で「66日」だそうです。つまり、最初の2ヵ月、1日15分でもいいので辛抱して続けられるかどうかが分岐点。一度、習慣化してしまえばしめたもの、面倒さを感じずに学習を継続できます。専門用語では「認知負荷の軽減」と言います。

— 著書の中で、脳科学に基づく数多くの学習法を紹介されています。

脳に入力された情報は、はじめは短期記憶として一時保管されます。コンピュータでいうRAMのようなものですね。そのうち必要な情報と判断されたものは、ハードディスクに相当する大脳皮質という場所に送られ、長期保管されます。

この短期から長期への仕分け作業をしているのが、「海馬」と呼ばれる脳の部位です。海馬は、「命にかかわる」重要な情報を選別することが本来の役

割です。一方で、私たちが習得したい知識の多くは、生存に不可欠なものではありません。つまり、勉強で身につけた知識を脳に定着させるには、海馬を上手にダメす必要があるのです。

具体的な方法として、タイミングよく復習すること、感情を呼び起こすこと、睡眠をしっかりすることなどがあげられます。インプット以上にアウトプットが大切であるということも、大事なポイントです。海馬からすると、「これほど出力して使う機会が多いということは、重要な情報に違いない」となるわけですね。

— 著書にある「加齢で記憶力は衰えない」という知見は、とても勇気が出るお話です。

認知症のような場合は別ですが、健康であれば脳はあまり衰えません。「歳を取って記憶力が衰えた」というのは思い込みです。

昨年、面白い論文が発表されました。チェスの棋譜を使って頭の良さを数値化しているのですが、プロプレーヤーの能力を年齢ごとに追っていくと、10代からずっと上がっていき、35歳くらいにピークが来ます。でも、そのあとは60歳になっても変わりません。ただし、平均値で見ると横ばいなのですが、実は高齢になるほど個人差が大きくなる。30代でピークに達したあとは伸びる人と落ちる人がいて、ここでトレーニングをしているかどうか将来に影響するわけです。努力は人を裏切りません。

## アウトプットがあるからこそ働く情報のフィルタリング機能

— 本業の研究以外に、執筆やテレビのコメンテーターとしても活動していらっしゃいます。

「週刊朝日」で、最新の研究論文を紹介する科学エッセイを連載しています。今年度で500回を迎えます。毎週1回も欠かさず続けていて結構な労力を取られますが、得られるものも多くあります。執筆のネタ探しのため、目覚まし代わりに毎朝200報の