

おのころ健康だより

『瞬間的認知・直感・無意識』

人間関係の話題などで、「第一印象は最初の2秒で決まる」とよく言われます。

私たちは進化の過程で、素早く意思決定するようになってきています。野生の環境では他の動物と出くわしたときに、相手が危険か安全かを素早く判断する必要があります。

このような瞬間的認知は「直感的に」または「無意識に」行われています。

この感情的な面以外に**運動**にも、無意識というのほとんどどの場面で利用されています。

例えば、コップに入った水を飲む動作を例に挙げてみましょう。

- ① コップに入った水を見て認識する
- ② 距離を判断する
- ③ 手をコップに伸ばす

この時に身体の中心から手が離れるのに対してバランスを崩さないようにする

- ④ コップを持ち上げる

手首・手のひら・指の形の制御

各関節の筋肉の力加減の制御

コップの荷重に負けないように身体のバランスをとる

- ⑤ コップを口に運ぶ

各関節の筋肉の力加減の制御

コップの荷重の変化に対して身体のバランスをとる

- ⑥ 以下省略

どうでしょうか？水を飲むという簡単な動作でもものすごく複雑な動作を無意識のうちに行っていることを再認識していただけたでしょうか？実際にはこれ以外にも目の動きや頭部の移動・日常の場面では周りを見たり・人と話をしたりしながらといった、もっと複雑な行動が加わってくることでしよう。

鉄腕アトムのようなロボットが作られるのはまだまだ先になるでしょう。

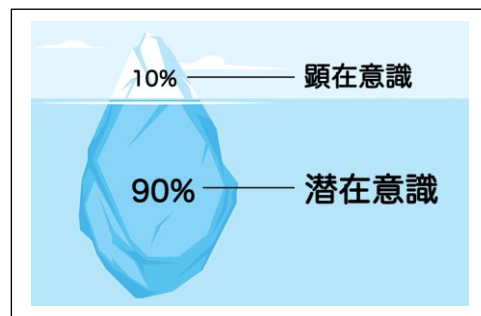
ヒトの動作は水を飲むと計画を立てるだけで、実際の動作はほとんどのところが自動的に無意識に行われています。

無意識に出来ているのだからそれでいいだろうと思う方もおられるでしょう。ですが、無意識の動作を意識するだけで動作の質が上がります。

コップの水を飲む動作でもそうですが例えば歩くという動作で考えてみましょう。

股・膝・足首の関節や上半身の姿勢・腕の振りなどを意識すると、自動的な歩く動作よりも格好良く歩けるような気がしますよね。またつまづいたり、タンスの角で指をぶつけるといったこともなくなるでしょう。

無意識に身体が上手く動いてくれているのを理解するのに私のおススメは歯磨きです。利き手と反対の手で歯を磨くと最初は戸惑うとおもいますよ。



運動についての無意識の働きをお話してきましたが、無意識について脳科学の話題で面白い話を見つけたので紹介します。

テーブルの上に2つのカードの山があり、一方には賞金が大きい方が損も大きい

(長期的には損をする)

もう一方には賞金が小さいが損も小さい

(長期的には得をする)

これらのカードを引こうとするときに、危険なカードの方に手を伸ばすと、意識が気付く前に指先の発汗量が増える。

こういった実験があるそうです。人間の認知は面白いですね。

私は日常生活では飯屋さんに行った時、メニューを決める場面で最終的に一番先に目が行ったものに決めるのに気付きました。それからはあまり時間を掛けなくなりました。

運動や頭を使うときに自分の無意識の部分の働きに注意を向けると面白いと思いますよ。