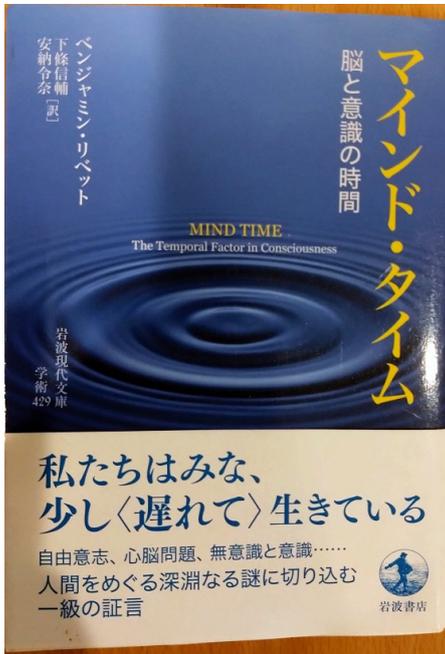


『脳と意識の時間』

私たちが身の回りで起こる現象を**認識**するのに、目・耳・鼻・舌・皮膚などで感覚が入力されてから脳で判断するのに神経伝達でごくわずかな時間の遅れがあるのが理屈では分かると思いますが、ほとんど意識せずに生活しています。

私がこのようなことを意識するのは昔読んだいくつかの漫画(格闘漫画)で話のネタになっていたので。しかも、漫画家が勝手に考えたのではなく、**実際に科学者が研究した内容**が漫画のネタとして上がっていました。今回はこの内容について詳しい本が手に入ったので、私たちは身の回りの



情報をどのように**処理**しているのか、**大**げさに言えば、**世界とどう繋が**っているのかについて簡単な所をお伝えします。ただ、あまりにも普段感じていない実感と違うので受け入れにくい人も多いかもしれませんが、頭を柔軟にして考えてみてください。

◎気づき(アウェアネス)に必要な**時間**身の回りで何かが起こったときにそれを意識するまでの時間は**約500ミリ秒(0.5秒)**です。どうでしょう?速いと思いますか、または遅いと思いますか?自動車の運転で考えると時速60kmは秒速では約17mとなります。0.5秒では8m以上進んでしまいます。そう考えると身の回りで起こった事と脳での気づきの時間の差が大きいような気がしますね。神経伝達の時間がかかっても、そこまで遅れた判断はしていないと皆さん考えられると思います。

◎無意識の反応に必要な時間

これは約**150ミリ秒**(約**0.15秒**)
と言われます。自動車の運転で例えると横からの飛び出しに対して約**0.15秒**で急ブレーキやハンドルを切るなどの行動を起こせるということです。

ちなみに陸上競技などのフライング失格はスタートの合図から**0.1秒**以内にスターティングブロックに力が加わると失格と判断されます。

もし、気づくのに必要な時間が**0.15秒**必要と言われたら、こちらの方が納得しやすい時間ですよ。

◎なぜ、実際の出来事と気づきの時間差がないのか？

短いようで長い**0.5秒**が気づくのに必要と言われるのも、これには違和感を感じますよね。なぜ、この時間のズレが起こらないのかというと、**0.5秒**遡って**物事を認識**するという機能が脳にはあるようです。

◎気づきの遅れを遡及する神経メカニズム

このメカニズムはまだ解明されていません。心や意識との関連が言われていますが、この辺りは永遠の課題かもしれません。

◎**身体**の働きにまかせる

私は趣味で武道をしているので、意識する前に身体が反応しているのを経験しやすいです。調子の良いときほど、身体の自然な動きをある種他人事のように分析していることがあります。(自覚はないですが、約**0.5秒**遅れて追認しているのでしょ) 歩くときや手で道具を使うときなど、数えればきりがないほどの関節の運動を伴います。そのために多くの筋肉を働かせますし、平衡感覚でバランスを保ちます。その**ほとんどは無意識**です。意識するのは「あそこまで歩こう」とか「箸で食物を掴もうと」か大まかなことしか意識しかしていません。身体はかなりオートマチックに動いています。

たまには**自分の動作を他人事のように観察**してみるのも面白いと思いますよ。ぜひ、自分の意識と動作の不思議を感じ取ってみてください。