

とんぼブックス

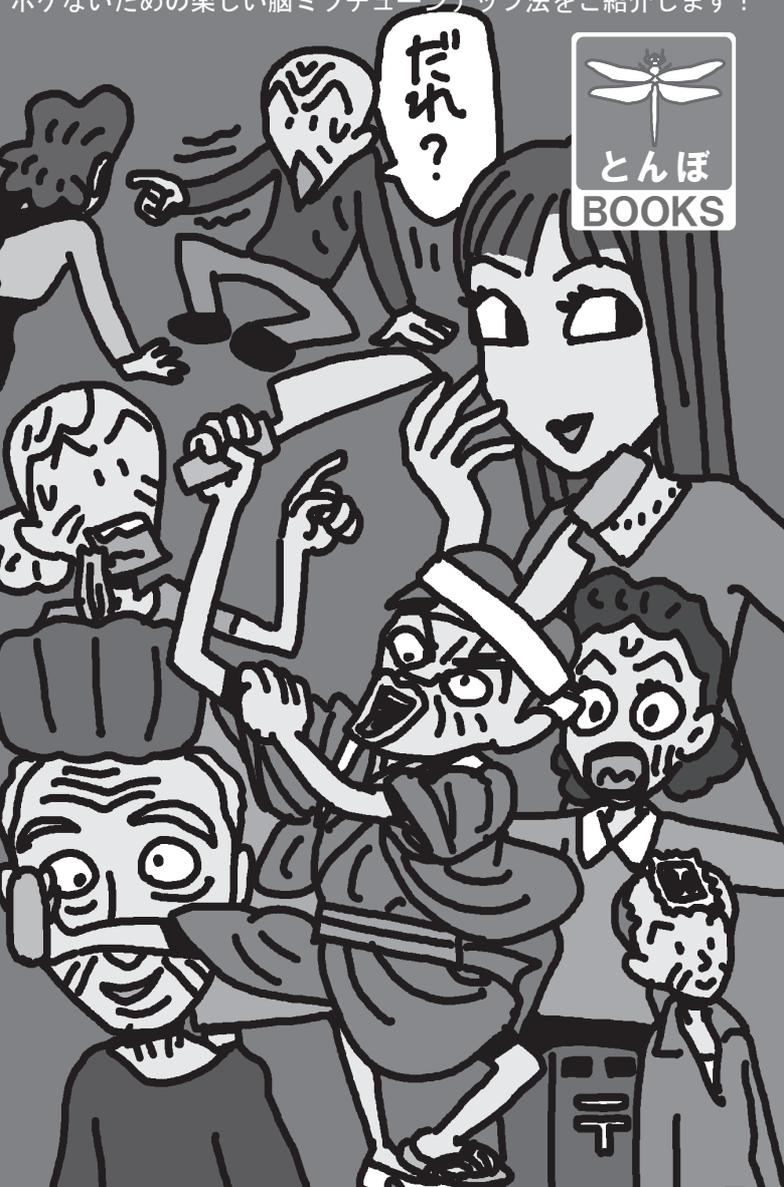
ボケる人とボケない人

ボケないための楽しい脳ミソチューンナップ法をご紹介します！



ボケる人とボケない人

ボケないための楽しい脳ミソチューンナップ法をご紹介します！



ボケる人とボケない人

ボケないための楽しい脳ミソチューンナップ法をご紹介します！

目次

前書き

第1章 ボケやすい人

- ①担当教科によっては学校の教師もボケやすい
- ②何十年も同じお経を唱えているお寺の住職はボケやすい
- ③上官の指図がなければ行動できない自衛官はボケやすい
- ④自然の山中にあるダム管理人はボケやすい
- ⑤楽な職場にいる役所の職員はボケやすい
- ⑥研究意欲を失った学者はボケやすい
- ⑦帰宅時間が待ち遠しくなった事務職はボケやすい
- ⑧リタイヤした職人はボケやすい
- ⑨休日をうまく使えないサラリーマンはボケやすい
- ⑩単純作業の図書館員はボケやすい
- ⑪単純で刺激のない部署の郵便局員はボケやすい
- ⑫感動しない美術館の職員もボケやすい
- ⑬機械に仕事を奪われた改札口の駅員はボケやすい
- ⑭自分の生活も規則で縛っている警察官はボケやすい
- ⑮公務員のような農協職員はボケやすい

【付録】脳ミソによい食べ物：ワカメ

第2章 ボケにくい人

- ①芸術家はボケにくい
- ②政治家はボケにくい
- ③営業マンはボケにくい
- ④デキの悪い部下をもった上司はボケにくい



- ③スケベな人はボケにくい
- ④ロマンチストはボケにくい
- ⑤若い女房を持つ夫はボケにくい
- ⑥憎まれっ子はボケにくい
- ⑦負けず嫌いはボケにくい
- ⑧できの悪い子どもを持つとボケにくい
- ⑨世話好きな人はボケにくい
- ⑩浮気の上手な人はボケにくい
- ⑪夫がボケたら妻はボケにくい
- ⑫趣味に没頭している人はボケにくい
- ⑬毎日デパートやスーパーに出かける人はボケにくい
- ⑭友人の多い人はボケにくい
- ⑮手紙をマメに書く人はボケにくい

[付録] 脳ミソによい食べ物：肉とタケノコ

第5章 楽しく脳ミソをチューンナップする方法

- ①卓球をする
- ②麻雀をする
- ③車道に立って走り去る車のボディペイントを読む
- ④絵を描く
- ⑤小説を書く
- ⑥手紙を書く
- ⑦俳句を作る
- ⑧囲碁や将棋をさす
- ⑨地図を暗記して目的地まで歩く
- ⑩楽器を演奏する
- ⑪演劇をする
- ⑫Hな小説を読む
- ⑬趣味を持つ
- ⑭外国語を勉強し音読する
- ⑮乾布摩擦をする

[付録] 脳ミソによい食べ物：ゴマ

あとがき
参考文献

- ⑤結婚をしないキャリアウーマンはボケにくい
- ⑥宴会幹事の常連サラリーマンはボケにくい
- ⑦ミュージシャンはボケにくい
- ⑧落語家はボケにくい
- ⑨「仕事がすべてではない」と考える社員はボケにくい
- ⑩棋士はボケにくい
- ⑪バーやクラブのママはボケにくい
- ⑫スポーツ選手はボケにくい
- ⑬広報課勤務はボケにくい
- ⑭会社経営者はボケにくい
- ⑮どんな業界でも「ナンバーワン」はボケにくい

[付録] 脳ミソによい食べ物：ほうれん草

第3章 ボケやすい性格

- ①そと面の良い人はボケやすい
- ②さびしがり屋はボケやすい
- ③几帳面な人はボケやすい
- ④疑い深い人はボケやすい
- ⑤すべて妻まかせの夫はボケやすい
- ⑥夫に従順な妻はボケやすい
- ⑦快適な老後を送っているとボケやすい
- ⑧女房に先立たれた夫はボケやすい
- ⑨緊張しやすい人はボケやすい
- ⑩人一倍気を使う性格の人はボケやすい
- ⑪昔オシャレで今はそうでなくなった人はボケやすい
- ⑫嫁に主導権をとられた姑はボケやすい
- ⑬家督を息子に譲った親はボケやすい
- ⑭感情が不安定な人はボケやすい
- ⑮仕事熱心な人はボケやすい

[付録] 脳ミソによい食べ物：小魚

第4章 ボケにくい性格

- ①大声で笑う人はボケにくい
- ②小言の多い人はボケにくい

●前書き

年をとるとともに、人間の脳細胞はどんどん死滅し、減少していきます。そのために、物忘れするようになります。

たとえば、友人の名前が思い出せなくなったり、覚えていたはずの電話番号を忘れてしまったり、あるいはキャッシュカードの暗証番号を忘れてしまうこともあります。

こうした物忘れは、加齢とともに誰でも経験することです。

しかし、物忘れは「ボケ」とはいいません。年齢的なものですから。

よく、ちよつと物忘れをしただけで「ボケたなあ」と言われる方がおりますが、それはボケたのではなくて単なる「物忘れ」です。

まあ、よく冗談で言う方もおりますが…。

しかし、「物忘れ」なら、再度記憶し直しことで、新たな記憶として脳にインプットすることで対処できます。そして、新たに記憶し直した情報は、必要なときに引き出すことができます。

しかし、何度インプットを繰り返しても、記憶された情報がなかなか脳から引き出せなくなるケースがあります。失われた記憶が蘇ってこないのです。

つまり、これがいわゆる「ボケ」と呼ばれる状態です。

そして、完全にボケてしまったら、尋常な手段では記憶を取り戻すことはできません。とくに、アルツハイマーの症状が出た方は、病院で治療したとしても、完治することは極めて困難でしょう。

ところが、ボケの初期状態であるとか、その一歩手前という状態なら、なにも病院に行かなくても治すことができるのです。

具体的に言うなら、「物忘れ」がひどいとか「物忘れ」からボケに移行する直前、あるいはボケ始めたばかりの状態なら、病院で特別な治療などしなくても、本人や周囲の人たちの配慮によって十分に改善できるというわけです。

ところで、年をとると誰もが同等に物忘れがひどくなり、やがてはボケてしまうのでしょうか。いえ、決してそんなことはありません。

ボケる人もいればボケない人もいます。

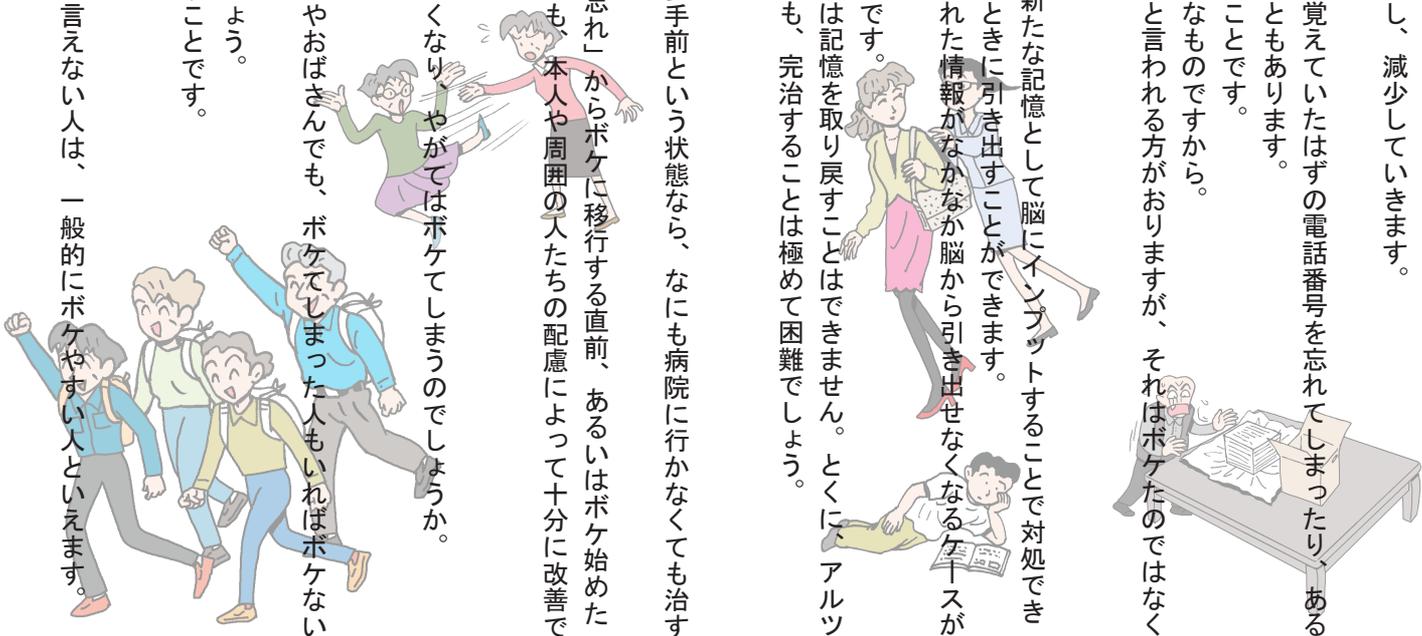
たとえば、あなたの周りには、2年配のおじさんやおばさんでも、ボケてしまった人もいればボケないで元気で働いている人もいます。

逆に、若くしてボケてしまった人もいます。

つまり、ボケるボケないには個人差があるということです。

それでは、どんな人がボケやすいのでしょうか。

まず、気弱で引っ込み思案で自分の意見を堂々と云えない人は、一般的にボケやすい人といえます。つまり、存在感の薄い人がボケやすいのです。



たとえば、家の中で発言力のない「主人」などがそうです。
会社の中でも同様です。

カゲの薄い人、などとよく言われますが、そういう人がボケやすいということです。
あるいは、他人から面倒を見られればなしの人もボケやすいです。

ようするに、積極性のない受動的な人が、定年退職で仕事をしなくなるとボケてしまいがちです。
こうした受動的な人というのは、存在感の薄い人と似ていますよね。

逆に、ボケにくい人もいます。

ボケにくい人はどういうタイプの人かといいますと、ボケやすい人とは対照的に、積極的に自分の意見を堂々と伝える人です。

そうした人は誰からも一目置かれるといいますが、あるいはマークされているといいますが、とにかく存在感があつて目立つタイプの人です。

こうしたタイプの方は、人によっては誰からも好かれる存在ですが、中には他人が嫌がることでも平気で口にする、いわゆる「憎まれっ子世にはばかる」タイプの人間だったりします。

しかし、ボケるボケないは、人間の善し悪しとは無関係なのです。

「あの人は良い人だった」と、言われるような善人がボケてしまうこともあります。
というより、そうした善人の方が嫌われ者よりボケやすいのです。



逆に、「あいつだけは嫌いなんだよな」、などと言われるような人間がいます。

ところが、そうした嫌われ者が、案外ボケにくいものなのです。

いわゆる、「頑固者」であるとか「小言の多い人」というのはボケません。

まあ、「あの人にはボケてほしい」などという言い方は妙ですが、そう思われるような人に限ってボケないものなのです。

だいたい、人から嫌われるやつはボケません。



また、職業によってもボケたりボケなかつたりします。
つまり、「ボケやすい職業」と「ボケにくい職業」があるのです。

極論ですが、頭を使わない職業に就いているとボケると思ってください。

つまり、脳細胞をあまり使わないでいるとボケることです。
逆に、頭を使う職業に就いているとボケません。常に脳細胞を活発に使うからです。

たとえば、単純作業というのは頭を使いません。



ですからボケやすいわけです。
公務員や事務職関係は、ワリと単純作業が多いからボケると思ってください。しかも、公務員の場合には、経済の好不況に関係なく生活が安定していて、老後の心配もさほどないわけですが、見方を変えたと実に気の毒な

ものです。

ボケちゃうんですから。

ようするに、仕事が単純作業で生活の不安もないということは、**脳ミン**にとってはかなり危険極まりないということです。

しかし、そうした公務員の人たちがすべてボケるのかというと、そうではありません。同じ公務員であっても、ボケる人とボケない人がいるわけです。たとえば、幸運にもボケない公務員は、ひとつには本人の性格によります。つまり、積極的に存在感のある公務員は、ボケにくいのです。

中には嫌われ者もいることでしょう。それは本人の資質の問題ですが、**ボケ**ません。さらに、性格以外にもボケない要因があります。

同じ公務員でも、常に忙しく気の休まることのないポジションで働いている方です。

あるいは、珍しくやりがいのあるといいますが、本人の資質に向いていて楽しくてしょうがないという公務員もいるはずですよ。

そういう人は、まず**ボケ**ません。

適材適所にいるわけですから。

ところで、性格や職業というのは、本人が努力してもなかなか変えられるものではありません。

そういう意味では、**ボケ**やすい性格だったり**ボケ**やすい職業に就いている人は、極めて不幸といえます。しかし、決して諦めることはありません。

たとえ**ボケ**やすい性格で**ボケ**やすい職業に就いていたとしても、**ボケ**を防止し改善することは可能なのです。

では、どうすれば**ボケ**ないのでしょうか。

簡単ですよ。

趣味や特技を持つことです。

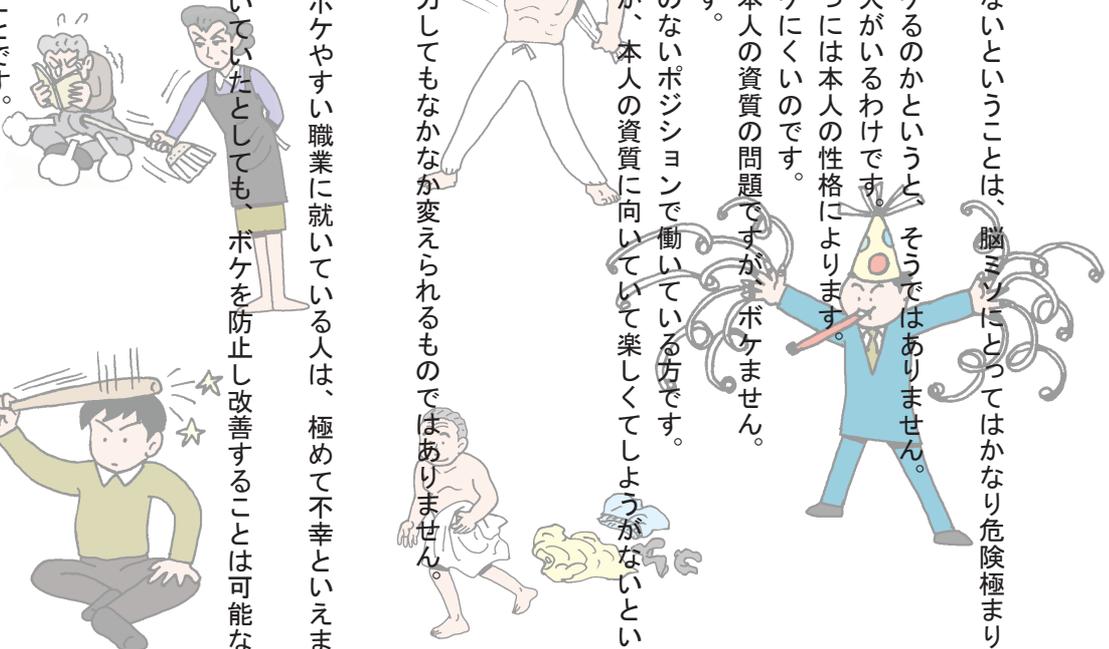
あるいは積極的に地域活動や行事に参加することです。

つまり、仕事以外に熱中できることを見つけたことが、**脳**にとっては非常に大事なことです。好きなことに没頭すれば**脳ミン**が刺激され活性化されます。

その結果として、**ボケ**を防止し**ボケ**を改善する効果が得られるわけです。とくに、手や足を使う趣味や特技が、**脳**の活性化のためには有効です。

本書では、まず職業によって「**ボケ**やすい職業」と「**ボケ**にくい職業」とに分類しました。さらに、性格によって、「**ボケ**やすい性格」と「**ボケ**にくい性格」とに分類してあります。

最後に「楽しく**脳ミン**をチューンナップする方法」ということで、**ボケ**を防止改善する方法を紹介しま



した。

たとえ、「ボケやすい職業」で「ボケやすい性格」の人であっても、ボケないで老後を送ることは十分に可能なのです。

本書が、そのための「助となれば著者としてこれに勝る喜びはありません。

また、「ボケる」とか「ボケない」とかではなく、本書の「脳ミソチューンナップ方法」は脳を刺激し

活性化するための有効な手段です。



私たちは、誰でも健康でありたいと願うものです。



そして、健康であるということは、肉体的に健康であるだけでなく、脳ミソも健康であるということ



2013年9月吉日

とんぼスタジオ代表 高橋達央



第1章 ボケやすい職業

①担当教科によっては学校の教師もボケやすい

学校の教師は頭を使う仕事だからボケない、と考えるのは大間違いです。たとえ生徒に難しい授業を教えていても、教えている内容が毎年同じでは頭を使っていることにはなりません。

とくに、新しい知識を身につけることなく、それまでに覚えた知識の範囲内でのみ授業を行っている教師は、定年退職後にはボケると思ってください。

本当に頭を使うというのは、悩み苦しみながら、新しいことにチャレンジしていくことです。そうして脳ミソを活用し続けられれば、死ぬまでボケることはありません。

ところが、同じ教師であっても、数学、理科、音楽、体育の教師はボケません。彼らは、脳に刺激を与える教科を担当しているからです。

とくに、音楽と体育の先生はボケ知らずです。

それ以外の教師の多くは、教職を退いてからボケ始めます。

ちなみに、校長や教頭経験者で他の教師に威張り散らしていた人たちが、定年退職で威張る相手がいなくなるボケ始めます。

脳ミソが、環境が大きく変わったことに対応できなくなったのが原因です。



お寺の住職は、流れるように難しいお経を唱えています。何を詠んでいるかわかりませんが、かなり長い文章をほとんど暗記しているようです。ということですが、お寺の住職は相当に頭を使っているからボケないだろうと、思いがちです。

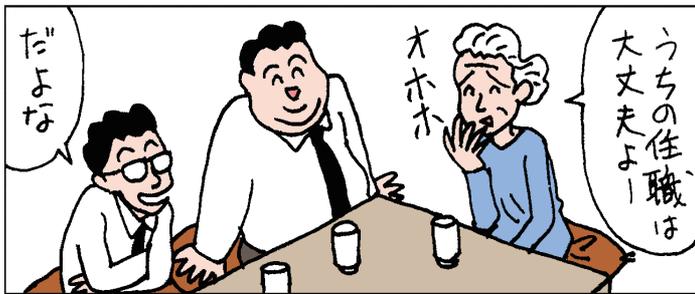
ところが、お寺の住職でボケている人は大勢います。それは、いくら難しいお経を暗記していても、それはずっと以前に覚えたものであって、今現在、脳ミソを活用していることにはならないからです。

毎日同じお経を読んでいたら、いくら難しいお経でも、そのうちスラスラ詠めるようになるでしょう。しかし、本当に脳ミソを活用するには、さらに新しい経文を覚える努力をしなければなりません。そうした努力をしないのであれば、ボケて当然といえます。

逆に、いくら年をとっても、新しい経文を暗記しようと努力すれば、脳ミソが刺激されて活性化されます。そして、ボケにくくなるのです。

たとえば、毎日間違えずにお経をあげているのに、実際はボケたままでお経を唱えていた、という住職もいるのです。

身に着いた知識であれば、ボケてもお経はあげられるものなのです。



③上官の指図がなければ行動できない自衛官はボケやすい

自衛隊の訓練はハードで刺激的です。
したがって、現役自衛官がボケることはありません。
しかし、自衛官という職業は、現役を退いたらボケやすい職業なのです。
まず、自衛官は自分個人の考えだけで行動するということがありません。すべて上からの指図に従って行動します。

それは、上官であれ何であれ、縦の命令系統ができていますから、勝手な行動は規則に違反することになります。

そりゃあそうですよね。自衛隊員がそれぞれ自分勝手に行動していたら、部隊の統率がとれず、戦場であれば全滅してしまいます。

ところが、自分の意志で行動しないということは、脳ミンが積極的に活動していないということです。つまり、自分からあれをしようこれをしようという能動的な意識ではなく、すべて誰かに命令なり指図されないと行動できないわけです。

そうした自衛官時代の習性は、現役を退いてからも続きます。
だから、元自衛官はボケやすいのです。



④自然の山中にあるダムの管理人はボケやすい

山中のダムは、静かで平和で、誰も来ない自然の中にあります。聞こえるのは鳥のさえずりと、ときどきダムの水面に跳ねる魚の音くらいです。そんな自然の中で生活できたらいいなあ、と思いますよね。

実際、そうした自然の中で働きながら生活している人がいるのです。それがダムの管理人です。

ほとんどのダムは、だれも来ない山中にあります。自然に囲まれた環境は、都会暮らしの人にとっては理想かも知れません。

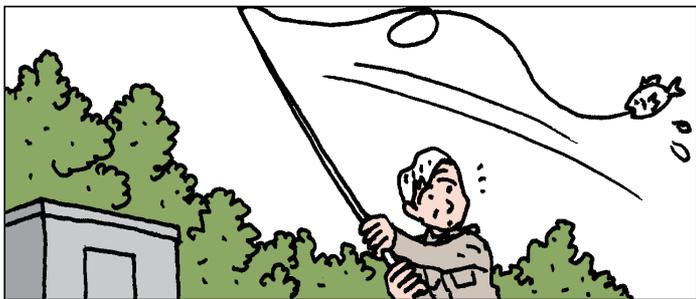
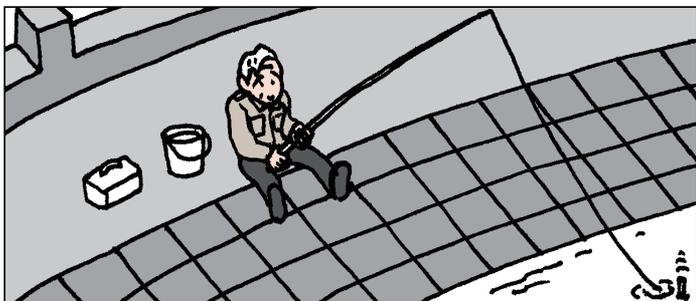
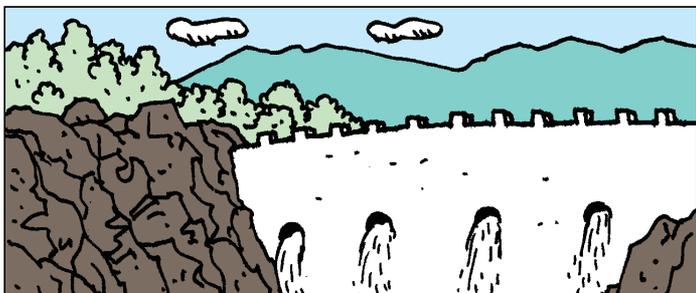
ところが、こんな誰も来ない山中の生活は、三日もいたら飽きてしまいます。

ダムの管理人といってもやることはほとんどなく、定期的にダムの周りを見回って計器類をチェックするくらいのもんです。

あとの時間はどうしているかというと、本を読んだり、ダムで釣り糸をたれたりするくらいのもんです。それとテレビを観るくらいでしょうか…。

山中というのは、都会の喧騒とは真逆で、刺激などまったくない場所なのです。たしかに、健康的ではあります。

しかし、ことボケるといふことに関しては、これほど完ぺきな環境はないでしょう。



⑤ 楽な職場にいる役所の職員はボケやすい

楽で刺激の少ない仕事に就いている人は、やがてボケると思ってください。
 「楽で刺激が少ない仕事」ということは、肉体的・精神的に負担になることが少ない職業です。
 つまり、頭も使わなければ、職場内の人間関係や転勤など煩わしいことが少ない職業ということです。
 仕事で悩むことが少ないわけですから、いいですね。

とくに、区役所や市役所などに勤める公務員は、転勤もないし残業もないし、何か新しい商品を開発するでもなし、なにしろ一般サラリーマンに比べ、はるかに楽な職業です。

しかも、彼らは、たとえ経済不況になろうが、生活を脅かされる心配はほとんどありません。
 つまり、楽で刺激がなく、おまけに将来の不安がまったくないのが公務員なのです。

ということ、公務員は、定年退職後にボケる職業の筆頭といえます。
 楽な生き方をすればボケるということです。

逆に、苦勞しながら不安だらけの生活を送ってれば、ボケないのです。

どちらかを選べと言われたら、正直困ってしまいます。

ちなみに、自分の将来のポジションが見えてきたら、危険信号だと思ってください。

定年までの自分の姿が見えるということは、出世競争からリタイヤするということであり、労働意欲は限りなくゼロになります。

これは、脳ミンにとっては、かなり危ない環境です。



⑥ 研究意欲を失った学者はボケやすい

学者というのは、「頭」で勝負してきた人たちです。他人のやらないことに果敢にチャレンジし、研究し、そして集めたデータから自分の論理を構築してきたはずで

たはずで。したがって、人並み以上に「頭」を使う職業なのです。

ところが、ある程度の年齢になり、それまでに自分の論理を確立し地位を築いてきた学者は、新たな学説を発表しようという意欲を失いがちです。

そして、現在のポジションが居心地よければよいほど、新たな研究や論理に対する意欲がわいてこなくなり

ます。たとえ新説を思いついたとしても、発表することによってそれまでの自分の論理を否定することになれば、せっかく築いた地位や名誉を失いかねません。そんなことをして、現在の居心地の良いポジションを失いたくはありません。

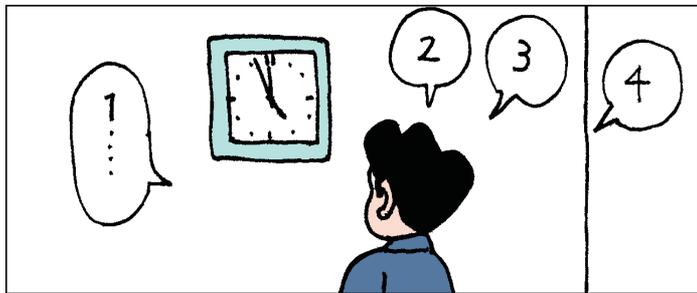
したがって、地位と名誉を獲得した学者というのは、意欲も気力も失せて現在の地位を維持しようとするわけ

です。しかし、意欲も気力もないというのは、脳ミソにとつて実によくはない状況です。

若い頃のように、研究一筋で脳ミソを使い続けていれば、ボケとは無縁なのですが…。



⑦帰宅時間が待ち遠しくなった事務職はボケやすい



刺激の少ない職業に就いているとボケやすくなります。そういう意味では、事務職も刺激が少ないため、ボケやすい職業といえます。とくに、毎日の仕事が単調で、しかも帰宅時間が待ち遠しくなってきたと思ったら、かなりヤバイ状況です。

帰宅時間が待ち遠しいということは、仕事に対する意欲がなくなってきた証拠です。ところで、同じ社内で働いているながら、商品を作ったり売るといいう仕事は、企業に利益をもたらすためにかなり脳ミソを使います。

たとえば、様々なアイデアを出して、販売のための戦略を練るわけです。つまり、無から有を産むわけですから、かなりの想像力が必要になってきます。

したがって、右脳も活用され、そう簡単にボケることはありません。

ところが、事務系の場合は、直接商品の生産に携わるわけではなく、新しいことに対する意欲がさほど必要ありません。

そのために、仕事に緊張感や刺激が少なく、ボケやすいのです。

図書館の仕事は、本の貸し出しと返却業務、図書整理という、わりと単調な作業が中心です。また、利益を求める職業ではないので、企業のように他社と競争して商品を製作したり営業活動もありません。

さらに、クリエイティブな職業のように、何かを創作するわけでもありません。このように、図書館の仕事というのは、さほど脳ミソを刺激するような作業はありません。こうした単調で刺激のない仕事を続けていると、当然ボケやすくなります。仕事が単調すぎると、脳を刺激したり意欲をかきたてられたりと、脳細胞を活性化するような要素がほとんどありません。

たとえどんなに難しい仕事であっても、慣れてしまえばその人にとっては単調な仕事になってしまします。

しかも、図書館員の多くが公務員ということもあり、生活の安定が保障されていることもボケる原因といえます。

ようするに、生活の保障は、脳ミソの保障にはならないわけです。図書館員がボケないためには、仕事以外で熱中するものを見つけることです。たとえば、趣味として囲碁や将棋をやってみるとか…。



郵便局の職員も、頭を悩ませてアイデアを出したり営業に走ったりすることはありません。最近では、郵政の民営化を経験して、郵貯などは営業活動も活発になってきましたが、多くの部署は旧態然とした公務員体質が未だに残っています。

一般企業と異なり、競争相手の企業が少なく、経済の好不況とはほとんど関係なく生活が保障されています。

したがって、生活に緊張感も意欲もわいてきません。

郵便局の配達員が配達する区域を覚えるのは大変なように見えますが、じつはさほど難しいことはありません。むしろ、一度覚えてしまえば、毎日のことですからすぐに慣れてしまいます。慣れてしまえば、郵便配達という仕事はいたって単純な作業なのです。

また、郵便配達という仕事は、当然自分の好きな住所に配達できるわけではなく、郵便物に記された宛名の家に配達するわけです。つまり、積極的に何かを吸収しようという環境ではないということです。

つまり、職業の単純性と刺激のなさから判断して、郵便局の職員は押し並べてボケやすいといえます。能動的でアグレッシブな職業より、受動的な職業はボケやすいということです。しかし、接客担当の職員は例外でボケません。

