

頭に適度な休養を与えながら進める

さて、この手紙で最も重要なことは、『午前中は覚えていて読めたものが、午後になると、それも遅くなればなるほど読めなくなる』ということです。お父さんは、そのことを『不思議です』と語っていますが、それは少しも不思議なことではありません。

読むことは、脳の働きによる仕事ですから、頭が疲れてくると、ひとりでにその活動を停止して休養するようになっていきます。脳は最も重要な部分であり、しかも他の細胞とは違って、過労で脳細胞が死んでしまうと新陳代謝ができないものですから、それを守るために脳は、活動を“停止”するように作られているわけです。

正常でもそうであり、ことに愛子ちゃんの脳は、障害部分をかかえながら、懸命に働いています。

例えて言えば、脳は電話の配線のようなもので、普通ならストレートにつながるところを、障害部分を迂回しながら正常な部分がカバーしているのです。それだけに疲れ易いのです。

だから、午前中は元気よく働いている脳も、午後になると疲れて活

動しなくなるのです。目が漢字を見ているようでも、実は漢字を見てはいないのです。だから、読まないのであって、決して読めなくなったのではありません。勿論、忘れたのでもありません。

頭が休養を必要とする状態になって、その活動を停止しているのですから、こういう時には“漢字遊び”に限らず、頭を使う仕事は即刻中止しなければいけません。頭を休養させて、疲れをなおすことが必要です。

そこでむずかしいことですが、頭は使うことによつてのみ発達するものですから、できるだけ使わなければいけません。そうかと言って過労を押しつけて頭を使うことも、望ましいものとは言えません。

疲れれば休ませ、休んで回復したらまた使う、というようにすることが必要です。

こうしていますと、頭の働きが良くなりますから、長時間にわたって頭が活動できるようになり、また、過労にも耐えられるようになっていきます。しかし、くれぐれも早く良い頭にしようと思はせってはなりません。俗に“せいては事をし損ずる”と言いますし、“急がば回れ”という諺もあります。